

GESUNDE REZEPTE



Foto: CC0 / Pixabay / Kalidah

VITAMIN-SOLETTI MIT KRÄUTERDIP

Zutaten (für jeweils ca. 4 Portionen)

- 2 Gurken
- 6 Karotten
- 4 Paprika
- 2 Kohlrabi

Kräuterdip (für 4 Portionen):

- 10 g Petersilie
- 10 g Schnittlauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

So wird's gemacht:

Für die Vitamin-Soletti zuerst die Karotten und den Kohlrabi waschen, schälen und in längliche Streifen schneiden.

Dann Paprika und Gurken waschen, putzen und ebenfalls in Stifte schneiden. Vitamin-Soletti in einer Schale anrichten.

Kräuterdip:

Alle Kräuter und das Gemüse klein schneiden und in eine Schüssel geben. Anschließend Sauerrahm und Zitronensaft unterrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern verzieren.

GEMÜSEOMELETTE

Zutaten (für 4 Portionen)

- 8 Eier
- 4 EL Öl
- 4 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 4 Paprika
- 2 Pr Paprikapulver
- 2 Pr Salz
- 2 Pr Pfeffer
- 2 Schuss Mineralwasser

So wird's gemacht:

Die Zwiebeln schälen und in feine Stückchen hacken, anschließend in heißem Öl glasig dünsten. Die Zucchini und den Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und dünsten lassen.

Die Eier verquirlen und einen Schuss Mineralwasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Nach ca. 2 Min. wenden und nochmals 2 Min. anbraten lassen. Mit Paprikapulver abschmecken.

BANANENSMOOTHIE

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3 reife Bananen
- 600 ml Milch
- 2 Pk Vanillezucker

So wird's gemacht:

Sehr reife Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit der Milch mit einem Mixer pürieren.

BIRCHER MÜSLI

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Haferflocken zart
- 400 ml Milch
- 3 kleine Äpfel
- 3 EL Walnüsse
- 300 g griechischer Joghurt
- 3 TL Zitronensaft
- 3 TL Honig
- Zimt

Optional: Rosinen

So wird's gemacht:

Haferflocken mit Milch verrühren.

Äpfel raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Nüsse grob hacken. Äpfel und Nüsse zusammen mit dem Joghurt und dem Honig unterheben.

Das Bircher Müsli mit Zimt abschmecken und optional mit Rosinen servieren.

(Haltbarkeit im Kühlschrank: ca. 2-3 Tage)

OBSTSPIESSE

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 40 g Heidelbeeren
- 40 g Weintrauben
- 1 Kiwi
- 1 Mango
- 100 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 EL Zitronensaft

Außerdem: 8 Holzspieße

(Obst je nach Saison!)

So wird's gemacht:

Die Heidelbeeren und Trauben zusammen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Kiwi schälen, längs halbieren und in 8 dicke Scheiben schneiden.

Das Mangofruchtfleisch würfeln, sodass mind. 8 Stücke entstehen. Anschließend die Banane schälen und in 8 gleich dicke Scheiben schneiden. Mangowürfel und Bananenstücke zusammen mit dem Zitronensaft in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen. Erdbeeren putzen, grünen Stielansatz entfernen und längs halbieren.

Vorbereitetes Obst auf die Spieße stecken und servieren.

VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN!

