



Gesunde SNACKS

Liebes Community Mitglied,

Das mit den guten Vorsätzen ist so eine Sache, gerade bei der Ernährung fällt es vielen nicht leicht am Ball zu bleiben. Gerne möchte man zwischendurch mal etwas kleines snacken und das darf man auch. Mit unseren liebsten Superfoods kannst du ganz einfach leckere und gleichzeitig gesunde Snacks zubereiten.

Dein Christian



*Erhalte dein
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mind. 5 Likes



Mit etwas Glück kommst du
ins Community Kochbuch



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Snacks

Power Smoothie Bowl.....	1
Hummus.....	2
Gefüllte Avocado.....	3
Schnelles Karottensüppchen.....	4
Hummus mit Gemüsesticks.....	5
Grünes Schüsselchen.....	6
Wirsingssnacks.....	7
Grünes Krappaket.....	8
Schoko-Kugeln.....	9
Avocado-Lachs-Tartar.....	10
Chicoree-Salat.....	11
Aprikosen Walnuss Blissballs.....	12
Cashew Blissballs.....	13
Avocadovollkorubrot mit Spiegelei.....	14
Orient-Salat.....	15
Chicoree Bowl.....	16
Eier-Wrap mit Avocado und Lachs.....	17
knackiger Kürbis-Salat.....	18
Flammkuchenblech mit Spinat und Lachs.....	19
Rosi's Gemüsestick.....	20
Pizza mit Thunfisch Boden.....	21
Gelbe Linsensuppe.....	22
Nice Creme mit Blaubeeren.....	23
Süßer Beeren Toast.....	24
Chia-Grütze mit Vanille-Joghurt.....	25
Energy Balls (Vegan).....	26
Switchel.....	27





Zutatenliste

- 1 Karotte
- 1 Pfirsich
- 3 EL Kürbis-Mus
- 1 TL Agavendicksaft
- Kurkuma-Granola (selbstgemacht aus Dinkelflocken
- Mandelblättchen,
- Ahornsirup, Traubenkernöl und Kurkuma-Pulver)
- Chia-Samen
- Amaranth gepoppt
- Mandeln
- Blaubeeren

Und so wird's gemacht:

Karotte, Kürbis-Mus und Pfirsich im Mixer fein pürieren, mit Agavendicksaft süßen.

In eine Schale geben und mit den restlichen Zutaten in gewünschter Menge garnieren.

Schmeckt im Sommer auch super lecker, wenn die Früchte vor dem Pürieren gefroren sind.

Dann ist es ein bisschen wie Eiscreme.



Zutatenliste

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 100 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 - 1 Teelöffel Salz
- Saft von einer Zitrone (je nach Bedarf)
- 120g Sesampaste
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 1-2 Esslöffel Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseite stellen.

Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehen und 1/2 TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

Dann die Sesampaste in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen. Die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und 1/2 TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Voilà! Zum servieren den Hummus nach belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Toppings (Kichererbsen, Sesam, Kräuter) dekorieren.





Zutatenliste

- 2 Avocados-
- 2 hart gekochte, abgekühlte Eier
- 150 g Frischkäse
- 3 EL (rund 30 g) Fisch-Crème (nach Geschmack kann man Sardellenpaste(dann weniger!) nehmen)
- Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Die Avocados längs halbieren und die Steine entfernen.

Die beiden schönsten Hälften sollen gefüllt werden. Dafür mit einem Esslöffel vorsichtig die Mulde, in der sich der Stein befand etwas vergrößern; das Avocado-Fleisch was dabei abgeschabt wird in eine Schüssel geben.

Dazu auch das Fruchtfleisch der beiden anderen Avocadohälften geben. Mit dem Frischkäse, der Fisch-Crème und den Eiern zu einer groben Masse zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Masse in die vorbereiteten Avocadohälften füllen. Von der Masse bleibt gewöhnlich eine kleine Menge über, das entweder noch so dazu gegessen, aufs Brot geschmiert oder auch ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden kann. Dazu passt ein frisches Brot wie Ciabatta oder Toast, aber auch kräftiges Körnerbrot oder Pumpernickel.e



Zutatenliste

Für zwei Teller/Suppen-
schalen:

- 4 große Karotten
 - 1 1/2 Tassen starke Ge-
müsebrühe
 - Wer mag etwas Ingwer
 - 1/2 TL Curry
 - 1 TL heller Balsamico-
essig
 - 2 EL Sahne oder Kon-
densmilch
 - etwas Pfeffer und Papri-
ka oder Chili
 - zwei Prisen Zucker
 - 1 EL Olivenöl
-
- Topping: Kürbiskerne
oder Croutons

Und so wird's gemacht:

Karotten waschen und abscrubben. Schä-
len muss nicht sein. In Stücke schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und
die Karotten darin andünsten. Mit Zucker
bestreuen und kurz ankaramelisieren.
Curry dazu, gegebenenfalls klein geschnit-
tenen Ingwer dazu und kurz mit anschwit-
zen. Dann mit Brühe aufgießen. Zudecken
und köcheln lassen bis die Karotten weich
sind. Pürieren und mit der Sahne, dem
Essig und den Gewürzen abschmecken.

Nett anrichten und sofort servieren.

Tipp: Wer es deftiger und gehaltvoller
mag, der kann eine kleine Zwiebel und
eine große Kartoffel schälen, in Stücke
schneiden und mit anschwitzen, köcheln
und pürieren.



Zutatenliste

- Kichererbsen, 240g (Dose)
- Knoblauch, 1 Zehe
- Naturjoghurt, 150g
- Kreuzkümmel, 1 Prise
- Paprikapulver, 1 Prise
- Jodsalz, 1 Prise
- Pfeffer, 1 Prise
- Gemüse, z.B. Radieschen, 1 Bund
- Karotten, 4 Stück
- Salatgurke, 1-2 Stück
- Staudensellerie, 4 Stangen

Und so wird's gemacht:

Hummus:

Kichererbsen abtropfen.

Knoblauch klein schneiden oder auspressen und mit Erbsen pürieren. Joghurt dazu geben. Mit Kümmel, Paprika, Salz & Pfeffer würzen.

Gemüse in breite Stifte schneiden bzw. klein schneiden.

Gemüwesticks mit Kichererbsenpaste servieren. Guten Appetit!



Zutatenliste

- 100 g Cashews über Nacht eingeweicht
- 100 ml Cashewmilch
- 100 g frischer oder gefrorener Blattspinat
- 2 Kiwi
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 große Banane
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Haferflocken, feine
- 1/2 TL Matchapulver
- Topping nach Gusto:
 - Fruchtstücke
 - gehackte Nüsse
 - Beeren
 - Saaten
 - etc.

Und so wird's gemacht:

Die Cashews über Nacht in Wasser einlegen und am nächsten Morgen das Wasser wegschütten. Die Kiwis sowie die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Blattspinat waschen. Alle Zutaten im Mixer relativ fein pürieren.

In Schalen füllen und mit Toppings versehen.

Guten Appetit.



Zutatenliste

- Wirsingblätter
- Salz

Und so wird's gemacht:

Seit ich einen Dörrautomaten besitze bin ich am Ausprobieren. Wir hatten Wirsingrouladen und noch die kleinen Blätter übrig.

Ich habe die Blätter blanchiert, mit einem Küchentuch getrocknet und dann im Dörrautomat ca. 4 Std. getrocknet.

Die getrockneten Wirsingsnacks habe ich nur ganz wenig gesalzen.

Sie eignen sich hervorragend als Snack beim Lesen oder Fernsehen.



Zutatenliste

- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll gefrorener-Grünkohl
- 1 Banane
- 2 Orangen
- Muskat, Kardamom, Zimt und Vanille nach Geschmack
- Wasser je nach Konsistenz
- 1 Esslöffel weiße Chiasamen

- Topping: Chiasamen, Himbeeren, Kiwi, Avocado und Sternfrucht

Und so wird's gemacht:

Avocado halbieren und entkernen und das Fruchtfleisch heraus löffeln

Banane schälen und in kleine Stücke brechen

Gefrorenen Grünkohl leicht antauen lassen

alle Zutaten (inklusive ein Esslöffel Chiasamen) in ein Smoothie Gefäß geben - Wasser je nach Konsistenz dazugeben

Orangen halbieren und auspressen

Mit Muskat, Kardamom, Vanille und Muskat abschmecken





Zutatenliste

- 100g Walnüsse
- 200g getrocknete Datteln (entsteint)
- 2 EL Kakao

Und so wird's gemacht:

Die Walnüsse in der Küchenmaschine pulverisieren, dann Kakao und Datteln dazu und ebenfalls zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht. Dann zu mundgerechten Kugeln formen und schmecken lassen

Wer mag, kann die fertigen Kugeln noch in Kakao wälzen, dann sehen sie wie elegante Pralinen aus...



Zutatenliste

- 250 g frischen Lachs oder Forelle
- 1 EL gehackter frischer Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Bio-Limette
- Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Spritzer Tabasco

Und so wird's gemacht:

Den frischen Fisch enthäuten, Tran und andere fette Stellen entfernen. In feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in ein Gefäß geben und gut verrühren. Nun die Avocado und die Frühlingszwiebel sehr fein schneiden. Zum Tartar geben und mit Limettensaft, Abrieb, Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig abschmecken.

Ca 1 Stunde kühl stellen und mit Brot servieren



Zutatenliste

- 2 Stauden Chicoree
- 2 Mandarinen
- 1 handvoll Walnüsse
- 5 Datteln
- 1/2 Orange
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL alter Balsamico

Und so wird's gemacht:

Walnüsse grob hacken und rösten. Chicoree schneiden. Mandarinen Schalen und die Spalten trennen. Datteln in Scheiben schneiden. Aus dem Saft der Orange, Joghurt, Saure Sahne, Salz, Pfeffer Honig eine Marinade rühren. Nun den Chicoree, Mandarinen, Datteln, Nüsse mit der Marinade vermengen und den Balsamico darüber träufeln.



Zutatenliste

Ihr braucht für ca 20 Bällchen

- 200 g getrocknete Softaprikosen
- 50 g Walnüsse
- 100 ml Orangensaft
- 10 EL Kokosraspel
- 2 TL Chiasamen
- 2 TL Sesamsaat
- 1 TL Kakaonibs
- 1 TL Mandelblättchen

Und so wird's gemacht:

Heute zeige ich euch ein Rezept für frische und fruchtige Bliss Balls, die ich immer in der Tasche dabei habe und mir auch oft mache. Die kleinen Bällchen liefern mir die nötige Energie, wenn zwischendurch mal ein Leistungstief besteht.

Softaprikosen und Walnüsse 24 Stunden vorher in Orangensaft einweichen, danach den Saft weggießen.

Nun beide im Universalzerkleinerer/ Mixer fein hacken. Die Hälfte der Kokosraspel und alle anderen Zutaten dazu geben. Mit befeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen. In den restlichen Kokosraspeln wälzen. Ca. 30 Minuten kühlen.

Sie halten ungefähr 2 Wochen frisch, am besten im Kühlschrank aufbewahren



Zutatenliste

- 220 g Möhren geschält
- 250 g Zucchini
- 140 g weiche Datteln, ohne Kern
- 70 g Cashewnüsse + einige Nüsse extra
- 70 g Haferflocken
- 1/2 Zitrone, nur die Schale verwenden
- 70 g Kokosraspel
- 2 TL Zimtpulver
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 1 EL, gestr. Kokosblütenzucker
- 4 EL Nussmus flüssig

Und so wird's gemacht:

Von einer halben Zitrone die Schale abreiben. Alle Cashews in einer Schüssel mit Wasser für 3 Stunden einweichen. Ebenso mit den Datteln in einer zweiten Schüssel verfahren. Außerdem ist das Einweichen von Nüssen wichtig für die Verdauung der Nüsse und um die darin enthaltenen Nährstoffe besser aufzunehmen. Haferflocken in einem Mixer, Zerkleinerer oder Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten.

Die geschälten Möhren zusammen mit den gewaschenen und geputzten, aber nicht geschälten Zucchini mit einer Küchenmaschine so fein wie möglich raspeln. Die Datteln abgießen, dann in einer Küchenmaschine zu einem Teig pürieren. Die geraspelten Möhren und Zucchini dazugeben. 70 g Cashewnüsse im Häcksler zu Nussmus verarbeiten

Kokosraspel, Zitronenschale, Haferflockenmehl, Nussmehl, Kokosblütenzucker, Zimt und Nelkenpulver hinzufügen und zu einem Teig kneten. Zum Schluss noch Nussmus im Wasserbad verflüssigen, 4 EL zum Teig geben und gut durchkneten. Zu kleinen Kugeln formen, ca. walnussgroß und in Kokosraspel wälzen, kühl stellen.





Zutateuliste

Für 4 Portionen brauchst Du :

- 1 reife Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Eier
- Butter zum braten
- 1 Teel. Goldleinsam 8 es geht auch Sesam oder Salatkörner)
- Salz und pfeffer zum Würzen
- frische oder trockene Petersilie zum Garnieren

Und so wird's gemacht:

Avocado halbieren, kern auslösen und das Fuchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dann in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln

Je eine Vollkornscheibe (man kann auch Schwarzbrot nehmen) auf einen Teller legen

Die Eier in einer Pfanne mit ein wenig Butter in einer Pfanne als Spiegelei braten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann das auf jede

Scheibe Vollkornbrot ein Spiegelei legen und die Avocadoscheiben darauf legen und mit den körnern und der Petersilie bestreuen

Servieren und genießen



Zutatenliste

- 500 g Hähnchen- oder Putenbrustbrustfilet
- Saft von einer halben Orange u. halbe Limette
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gem. Kardamom
- 1-2 säuerlicher Apfel (je nach Größe)
- 4 Stangen Staudensellerie
- 8 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Schlangengurke
- 1 kl. Dose Mais

Dressing:

- Saft von einer halben Orange u. halbe Limette
- 2 EL Johannisbeeressig
- 2 EL neutrales Öl (z.B. - Sonnenblumenöl)
- 1 TL Senf
- 1 EL Dattelsirup oder Honig
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gem. Kardamom
- Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Puten- oder Hähnchenbrust waschen, trocken und würfeln tupfen. Mit Orangensaft und Zimt marinieren und für ca. 2 Std. (gern auch länger) in den Kühlschrank stellen.

Mariniertes Geflügel fettfrei in einer beschichteten Pfanne anbraten und zur Seite stellen.

Apfel, Karotten, Paprika und Sellerie putzen und würfeln. Die Schlangengurke schälen und die Kernchen mit einem Löffel herauskratzen (der Salat zieht sonst zu viel Wasser) und ebenfalls würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und durchmischen.

Orangensaft, Essig, Öl, Senf und die Gewürze in einen Becher geben und ordentlich durchmischen.

Über den Salat geben und mind. 1 Stunde ziehen lassen (besser noch über Nacht).

Wenn es vegetarisch sein soll, kann man anstelle des Hähnchens auch Mozzarella-Kügelchen oder Tofu marinieren.





Zutatenliste

für 2 Personen:

- 3 mittelgroße Chicoree,
- 2 kleine Mandarinen,
- 1 Avocado,
- Zitrone, Mayonnaise, weisser Essig, Öl,
- Prise Zucker, Salz, Petersilie, Chiliflocken.

Und so wird's gemacht:

Den Chicoree großzügig putzen, dabei bitteren Kern entfernen, in Streifen schneiden und in warmen Wasser (zieht Bitterstoffe raus) waschen. Mandarinen schälen und stückeln, alles auf 2 Bowls verteilen.

3 Eßlöffel weißen Essig, 1 Eßlöffel Wasser, 1 Eßlöffel Mayonnaise und 1 Eßlöffel neutrales Öl mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.

Mit Zucker und Salz u. nach Belieben etwas Knoblauchpulver abschmecken.

Auf die beiden Bowls verteilen und gut untermischen.

Avocadostückchen (mit Zitrone beträufeln) dazugeben, mit Petersilie und Chiliflocken bestreuen.





Zutatenliste

- 2 Eier, mittelgroß
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Avocado
- etwas Öl
- etwas Zitronensaft
- Basilikum
- 4 Cherrytomaten
- etwa 100g Räucherlachs
- (evt. etwas Honig-Senf Sauce)

Und so wird's gemacht:

Pro Portion 1 Ei verschlagen und würzen.

In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und das verquirlte Ei hinein geben. Die Pfanne etwas schwenken, damit sich das Ei gut über den Boden verteilt. Deckel auf die Pfanne geben und den Eierwrap bei geringer Hitze ausbacken.

Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Tomaten würfeln.

Den Wrap auf einen Teller geben und mit der Hälfte der Avocadomasse bestreichen. Mit Tomaten und Räucherlachs belegen. Evt. etwas Honig-Senf Sauce darüber träufeln.

Mit dem 2. Wrap ebenso verfahren.

Mit gehacktem, frischem Basilikum bestreuen und servieren.



Zutatenliste

- ca. 15 Blätter eines Blattsalates oder zwei Hände voll Feldsalat
- 150-200 g Hokkaidokürbisfleisch
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Walnüsse
- 3 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- 2-3 EL Balsamico oder Himbeeressig
- 2-3 EL Walnussöl oder -Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz/Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Blattsalat waschen und auf dem Teller anrichten.

Kürbisfleisch in dünne Spalten schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier etwas Olivenöl geben und mit einem Pinsel verstreichen. Die Kürbisspalten auflegen und pfeffern und ganz leicht mit Öl bestreichen.

Im Backofen auf 180 Grad backen, bis sie außen leicht braun werden. Herausnehmen, abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit alle Dressingzutaten miteinander verrühren und über den Blattsalat geben.

Kürbisspalten darauf anrichten mit den Nüssen und Kernen bestreuen und servieren. Dazu passt z. B. Ciabatta sehr gut.

Tipp:

Ihr könnt diesen Salat auch mit roter Bete und Himbeeren anstatt Kürbis machen.

Oder auch frischen Birnenspalten und Walnüsse (angeröstet).





Zutatenliste

- 250g Flammkuchenteig
- 5EL Crème légère
- 1Prise Jodsalz
- 1Prise Pfeffer
- 1Prise Muskatnuss
- 900g Spinat (ersatzweise
- 500 g TK)
- 200g Räucherlachs
- 4EL Parmesan gerieben

Und so wird's gemacht:

Schritt 1

Backofen auf 220° C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200° C) vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Schritt 2

Crème Légère mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Teig damit bestreichen. Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und Blätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Spinat abgießen und ausdrücken. Bei TK-Spinat nur vorab auftauen, abtropfen lassen und vor dem Belegen des Teiges ausdrücken.

Schritt 3

Teig mit Räucherlachs belegen und Spinat darauf verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen. Flammkuchen mit Spinat und Lachs servieren.



Zutatenliste

Rezept für ca. 10 Stück

- 2 Gurken
- 250 g Speisequark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Hand voll Kräuter
- 2 EL getrocknete Tomaten
- Salz & Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Ich halbiere 1,5 Gurken der Länge nach und entferne die Kerne, so dass die Gurkenhälften U-förmig ausgehöhlt sind. Danach schneide ich die ausgehöhlten Hälften in etwa 5 cm lange Stücke.

Man reibt die halbe Gurke ganz fein, drückt das Wasser gut aus und stellt sie beiseite.

Die Zwiebel und den Knoblauch ganz fein würfeln, und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Jetzt die Kräuter hacken.

Den Speisequark mit Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft, Kräutern, Tomaten und der geriebenen Gurke mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermengen.

Nun die ausgehöhlten Gurkenstücke mit dem Quark befüllen und mit ein paar Kräutern und einem Stück getrockneter Tomate garnieren.

Und nun heißt es nur noch genießen...!





Zutatenliste

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 Eier
- Belag nach belieben wählen

Und so wird's gemacht:

Den Thunfisch mit den 2 Eiern mixen. Teig dünn auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Ca. 10 min bei 200grad /Umluft backen.

Als Sauce habe ich Schmand mit Tomatenmark vermischt und mit gekochten und kl gehackten Brokkoli und Tomaten belegt etwas ceddar Käse.

Und nochmal 5min backen.



Zutatenliste

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Möhre
- 1 Gelbe - Paprika
- 2 EL Sesamöl
- 1-2 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 gr gelbe Linsen
- etwas Limettensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- Koriander.

Und so wird's gemacht:

Zwiebel und Ingwer schälen und klein hacken. Möhre schälen und Paprika waschen, beides würfeln.

Zwiebel und Ingwer in 2 EL Sesamöl glasig andünsten, Möhre und Paprika zugeben! Mit Currypulver würzen. Dann mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Zum Kochen bringen.

Gelbe Linsen abrausen, zur Suppe geben und 15-20 Min. leise köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren und nach Bedarf einköcheln lassen.

Mit 1 EL Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eine Handvoll Koriander abrausen, trocken schütteln, Blätter grob hacken und zur Suppe geben !!

Guten Appetit





Zutatenliste

- 1kg Tiefkühl Blaubeeren,
- 2 Bananen,
- 500g Naturjoghurt 1,5 %,
- 1 Vanilleschote,
- ca. 150ml Milch 1,5 % oder Milchersatz,
- etwas Xucker light oder Agavensirup.

Und so wird's gemacht:

Vor ab 2 Bananen in Stücke einfrieren.

TK Blaubeeren, gefrorene Bananen, Joghurt und Milch in eine große Schüssel geben. Vanilleschote halbieren und Mark heraus kratzen, Mark in die Schüssel geben. Alles mit einem Stabmixer pürieren, auf Wunsch süßen. Bis zum servieren einfrieren.

Reicht für mehrere Portionen, ergibt mehr als ein Liter Eis.



Zutatenliste

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- jeweils pro Scheibe 1 Esslöffel Frischkäse (Rahmstufe)
- Vanille nach Bedarf
- Beeren nach Bedarf
- 1 Handvoll Physalis

Und so wird's gemacht:

Frischkäse verrühren mit Vanille.

Jeweils auf die zwei Toast Scheiben streichen mit Beeren und Physalis belegen.

Dann genießen!



Zutatenliste

- 2 EL Chiasamen
- 120 Milliliter fertigen rosafarbenen Smoothie
- 75 Gramm Vanillejoghurt
- 100 Gramm Pflaumen oder Clementinen oder auch anderes Obst nach Wahl

Und so wird's gemacht:

2 EL Chiasamen und 120 ml fertigen rosa Smoothie in einem Schraubglas verrühren. Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag 75 g Vanillejoghurt und ca. 100 g Pflaumen- oder Clementinenspalten auf der Grütze anrichten.



Zutatenliste

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- 12 Medjool-Datteln
- 150 g Mandeln und Cashewkerne
- 4 EL Kokosraspeln
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Kakaopulver
- 1 - 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Haferflocken

Und so wird's gemacht:

Die Datteln entsteinen.

Die Mandeln und Cashewkerne in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis ein grobes Mandelmehl entstanden ist. Die Kokosraspeln, Chia-Samen und Haferflocken dazugeben und nochmals 30 Sekunden pulsieren. Anschließend das Kakaopulver und Öl dazugeben und nochmals kurz pulsieren. Nun die Datteln mit hineingeben und gut mixen bis sich alles miteinander verbunden hat und keine Dattelstücke mehr vorhanden sind.

Nun mit den Händen kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen. Fertig und genießen!





Zutatenliste

- 125g Ingwer
- 50g Apfelessig
- 90ml Ahornsirup (alternativ Honig)
- 30ml Zitronensaft
- 750ml Wasser

Und so wird's gemacht:

Ingwer im Kochtopf im Wasser ca. 2-3 Minuten kochen und anschließend 20 Minuten ziehen lassen.

Alles abkühlen lassen und die übrigen Zutaten hinzufügen, durch einen Sieb gießen und kalt (im Sommer) oder warm (im Winter) genießen.