

Power- Rezepte

Zauberspieß

Du brauchst Zutaten:

15 Scheiben Vollkornbrot
Butter

Käse
Gemüse der Saison
z.B Cocktailtomate, Gurke
etc.

Schaschlik - Spieße

Und so machst Du es:

Bestreiche das Brot mit Butter.
Nun schneide mundgerechte Stücke
daraus.
Würfele den Käse.
Jetzt bringe auch das Gemüse in
mundgerechte Form.

Endlich kannst du alle Zutaten in bunter
Reihenfolge auf die Spieße bringen.

Bananenshake

Du brauchst Zutaten:

1 Liter Milch
3-4 Bananen

Und so machst Du es:

Die Bananen schälen und in kleine Stücke
schneiden.
Die Bananenstücke zusammen mit der Milch
mixen.

Knuspermüsli

Du brauchst Zutaten:

50g Sonnenblumenkerne
100g gehackte Mandeln

200g kernige Haferflocken
50g Cornflakes
50g Kokosflocken
100g getrocknete Bananenscheiben
500g Früchte der Saison
z.B. Apfel, Bananen, Apfelsinen etc.
1500g fettarmen Joghurt,
Kefir oder Milch

Und so machst Du es:

Sonnenblumenkerne und gehackte
Mandeln in einer Pfanne ohne Fett auf
niedriger Stufe goldgelb rösten.
Die abgekühlten Mandeln bzw. Kerne mit
Haferflocken, Cornflakes, Kokosflocken und
getrockneten Bananenscheiben mischen.
Obst gründlich waschen und in mundgerechte
Stücke schneiden.

Nun kannst Du alle Zutaten in eine Müslischale
geben.

Himbeertraum

Du brauchst Zutaten:

1000 g Magerquark
1 Becher Schmand
etwas Milch, Sahne o. Mineralwasser

Zitronensaft
Vanillezucker
500g TK. Himbeeren

brauner Zucker

Und so machst Du es:

Den Quark und Schmand mit Milch, Sahne oder Mineralwasser cremig verrühren.

Nun die Creme mit Zitrone und Vanillezucker abschmecken.

Die leicht aufgetauten Himbeeren in eine Schüssel geben.

Den Vanillequark hinzufügen.

Zuletzt den Zucker auf der Quarkmasse gleichmäßig verteilen, so dass drei Schichten entstehen.

Piratenbrot

Du brauchst Zutaten:

3 Fladenbrot
2-3 Pkg. "Brunch light"
9 Tomaten
Basilikum
evtl. Schinken
3 Pkg. Mozzarella light

Und so machst Du es:

Die Fladenbrote einmal quer durchschneiden.

Eine Hälfte mit dem Frischkäse bestreichen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen.

Nun die Piratenbrote mit Basilikum verfeinern.

Bei Bedarf kann noch Schinken auf die Tomaten gelegt werden.

Zuletzt den geschnittenen Mozzarella auf die anderen Zutaten legen. Die Brote nun zuklappen und rund 10 Min. im Backofen bei 200° C knusprig abbacken.

Buttermilchkuchen

Du brauchst Zutaten:

2 Tassen Zucker
3 Eier
1 Prise Salz
4 Tassen Dinkelmehl Typ 630
2 Tassen Buttermilch
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
1 Tasse mit 1/3 Mandeln, 1/3 Kokosraspel
1/3 Hagelzucker
80g Butter

Und so machst Du es:

Zucker, Eier und Salz gut verrühren.

Mehl mit Backpulver mischen und sieben.

Abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren.

Kuchenblech gut fetten, Teig darauf geben.

Zucker mit Mandeln und Kokosraspel in einer Tasse vermischen, und auf dem Teig verteilen.

20-30 Min. den Kuchen bei 200°C abbacken.

Nun diesen aus dem Ofen nehmen und sofort mit 80g geschmolzener Butter begießen.