



Gesunde Rezepte

Salamiaufstrich

Zutaten (4-6 Personen):

200 g Frischkäse fettreduziert
250 g Magertopfen
(falls Konsistenz zu dick – etwas Joghurt einrühren)
150 g Salami
1 roter Paprika
2 hart gekochte Eier
frischer Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse, Topfen und etwas Joghurt cremig rühren, gekochte Eier in kleine Würfel schneiden, ebenso die Salami und den Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles zur Creme beifügen und gut durchmischen.
Knoblauch fein hacken, in die Creme geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Thunfischaufstrich

Zutaten:

1 Dose Thunfisch
250 g Magertopfen
3 EL Frischkäse
2 Stangen Lauchzwiebeln
½ roter Paprika
2-3 Essiggurkerl
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:

Zwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden, Paprika waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden, Essiggurkerl ebenfalls fein schneiden. Topfen mit Frischkäse und Senf vermischen, Zwiebeln, Thunfisch und Essiggurkerl untermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone abschmecken.



Kräutertopfen

Zutaten (4-6 Personen):

500 g Magertopfen

250 ml Sauerrahm oder Naturjoghurt

Kräuter nach Geschmack (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel etc.)

Salz, Pfeffer (nach Belieben auch Paprikapulver, Kümmelpulver etc.)

Zubereitung:

Den Magertopfen und den Sauerrahm gut vermischen, falls die Masse zu trocken ist, mit etwas Mineralwasser cremig rühren.

Die Kräuter waschen, zupfen und fein schneiden. Zur Topfenmasse geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Je nach Wunsch kann etwas fein geschnittene Zwiebel oder frischer Paprika untergemischt werden.

Dazu Vollkornbrot oder aufgeschnittene Vollkornsemmeln servieren.

Gemüsecreme

Zutaten (4-6 Personen):

2 Becher Landfrischkäse

2 Karotten

1 Becher Sauerrahm

frisches Basilikum, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten putzen, waschen und mit einer Raspel grob raspeln. In einer Schüssel den Landfrischkäse und den Sauerrahm vermischen und die Karottenraspeln dazugeben und untermischen.

Nun die Basilikumblätter waschen und fein schneiden, ebenso zur Creme geben.

Etwas Knoblauch fein schneiden, untermischen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Vollkornbrot oder aufgeschnittene Vollkornsemmeln servieren.



Avocadocreme

Zutaten (4-6 Personen):

1 weiche Avocado
250 ml Naturjoghurt (0,1-1,5 % F.)
250 ml Sauerrahm
etwas Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die weiche Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Joghurt und den Sauerrahm dazugeben und alles cremig rühren. Die Knoblauchzehe fein schneiden, zur Creme geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Dazu Vollkornbrot oder aufgeschnittene Vollkornsemmeln servieren.

Gurkenaufstrich

Zutaten:

1 Salatgurke
500 g Magertopfen
4 EL Frischkäse
1 Knoblauchzehe
1 Bund Dille
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gurke in kleine Würfel schneiden, salzen und etwas ziehen lassen. Überschüssiges Wasser immer wieder abgießen.
Topfen und Frischkäse vermischen, zerkleinerten Knoblauch und gehackten Dill untermischen, anschließend die Gurken beimengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Erdbeer-Topfen-Joghurt-Dessert

Zutaten:

½ kg Erdbeeren oder Früchte der Saison

½ l Joghurt 0,3 – 1,5 % F.

250 g Magertopfen

1 EL Honig

Zubereitung:

Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt, dem Topfen und dem Honig vermengen. In kleinen Dessertschalen anrichten und mit Zitronenmelisse oder Fruchtstücken garnieren.

Erdbeer-Buttermilch

Zutaten:

½ kg Erdbeeren oder Früchte der Saison

1 l Buttermilch

Zubereitung:

Früchte in kleine Stücke schneiden, mit der Buttermilch vermengen und alles mit dem Pürierstab oder dem Mixer einer Küchenmaschine gut durchmischen.

Erdbeermilch in Gläser verteilen – nach Geschmack kann auch noch Zimt und zum Süßen etwas Honig beigemischt werden.



Obstspießchen mit Früchte-Joghurdip

Zutaten:

Obst der Saison – bzw. Obst, welches man gut auf Spießchen stecken kann (Bananen, Weintrauben, Melonen, Äpfel etc.)

Zahnstocher oder Cocktailspießchen (wiederverwendbar)

½ l Naturjoghurt

1-2 EL Honig oder Ahornsirup

gefrorene Früchte (wie Beerenmischung oder Erdbeeren/Himbeeren) im Winter

frische Beeren aus dem Garten im Sommer

Zubereitung:

Gefrorene Früchte auftauen lassen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Frische Früchte direkt pürieren. Das Fruchtpüree mit dem Naturjoghurt und dem Honig glatt rühren.

Das Obst auf Spießchen stecken, Joghurt in kleine Schüsseln geben und zum Dippen servieren. Das Ganze kann noch mit Nüssen ergänzt werden.

Selbstgemachtes Früchtejoghurt ist ein guter Ersatz für die gekauften Früchtejoghurts oder Kinderprodukte, welche sehr viel Zucker und teilweise künstliche Farb- und Aromastoffe enthalten und kaum Obst.

Frühstücksdrink

Zutaten:

1 Handvoll Nüsse

3 EL Haferflocken

½ Apfel (entkernt, in Stücke geschnitten)

2 Erdbeeren

6 Himbeeren

1 EL Honig

250 g Joghurt oder 250 ml Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und für 10 Sekunden auf Stufe 2 mixen. Je nach Geschmack, ob es cremiger oder flüssiger sein soll, noch weitere 30 Sekunden oder länger mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.



Frühstück im Glas

Zutaten:

175 ml Milch
125 ml fettarmes Joghurt
1 große Banane (in Stücke geschnitten)
1 großer Apfel (entkernt, in Stücke geschnitten)
10 ml Weizenkeime
15 ml flüssiger Honig
5 Eiswürfel

Zubereitung:

Milch, Joghurt, Banane, Apfel, Weizenkeime und Honig in den Mixbehälter geben. Eiswürfel hinzufügen. 30 Sekunden lang auf Stufe 1 mixen und dann 20 Sekunden lang auf Stufe 2. Sofort servieren.

Fruchtbombe

Zutaten:

2-3 Nektarinen (entkernt, in Stücke geschnitten)
125 g frische Himbeeren
125 g frische Erdbeeren
125 ml Orangensaft
125 ml Apfelsaft
7 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Früchte und den Saft in den Mixbehälter geben. Eiswürfel hinzufügen. 10 Sekunden lang auf Stufe 1 und dann 20 Sekunden lang auf Stufe 2 mixen. Sofort servieren.



Himbeer-Orangen-Smoothie

Zutaten:

250 g Himbeeren (frisch oder TK-Ware)
200 g Naturjoghurt
300 ml Orangensaft (frisch gepresst)
evtl. Zucker nach Belieben

Zubereitung:

Die Himbeeren mit dem Joghurt in einen Mixer geben und etwa 1 Min. pürieren, bis alles schön cremig ist. Verwendet man frische Himbeeren, sollten diese gekühlt sein. Den Orangensaft dazugeben und alles nochmals durchmischen.

Ingwer-Smoothie

Zutaten:

½ l Maracuja- oder Mangosaft
1 Zitrone
1 TL Honig, gehäuft
1 EL Ingwer, frisch gerieben
1 Banane
½ Apfel

Zubereitung:

Die Zitrone auspressen. Den Apfel und die Banane klein schneiden. Die Früchte mit Maracuja(oder Mango)saft, Zitronensaft, Honig und Ingwer vermischen, alles mit dem Mixstab pürieren und auf zwei Gläser verteilen.

Der scharfe und würzige Ingwer gibt dem Smoothie den gewissen Kick und wirkt speziell im Winter gegen Erkältungskrankheiten durch die antibakterielle Wirkung des Ingwers.