Ernährungsfachfrauen 2020
Locker, leicht u. lecker – weniger Zucker, voller Genuss

Frühstücks-Smoothie mit Beeren und Haferflocken

Zutaten für 2 Portionen
400ml Orangensaft
200 g Beeren (TK), ungezuckert, aufgetaut
1 reife Banane
2 Essl. zarte Haferflocken
1 Essl. Honig

Zubereitung:
Alle Zutaten im Mixer auf höchster Stufe mixen und genießen.

Quarkcreme – Dessert mit Eierlikör und Pfirsichen

Zutaten für 4 Personen
250 g Quark
200 ml süße Sahne
35 g Puderzucker
60 ml Eierlikör
1 Dose Pfirsiche oder
250 – 300 g Himbeeren

Zubereitung:
Quark, Zucker und Eierlikör verrühren, die geschlagene Sahne unterhaben. Die Creme abwechselnd mit den Pfirsichen in Gläser füllen, mit Creme abschließen. Eine kleine Vertiefung in die Creme drücken und mit etwas Eierlikör begießen.

Pflaumen –Nuss –Aufstrich

Zutaten:
100 g Softpflaumen
1 Vanilleschote oder Vanillearoma
1 Essl. gemahlene Haselnüsse (15 g)
1 Essl. gemahlene Mandeln (15 g)
1 Essl. Kakaopulver (stark entölt)
1 Prise Zimt
30 g weiche Butter
1 Essl. Ahornsirup

Zubereitung:
Pflaumen mit 60 ml Wasser etwa 30 Min quellen lassen, anschließend fein mixen. Haselnüsse und Mandeln in einer heißen Pfanne etwa 3 – 4 Min rösten und 5 Min abkühlen lassen. Nüsse, Kakaopulver, Vanillemark und Zimt gut mischen, Pflaumenpüree, Butter und Ahornsirup unterrühren. Als Brotaufstrich servieren oder in ein Schraubglas füllen und kühl lagern.
Ergibt 225g Aufstrich –770 kcal. / Rezept

Paprika –Feta –Creme

Zutaten:
200 g Frischkäse
200 g Fetakäse
½ Paprika, rot
1 Teel. Rosmarin, getrocknet
1 Teel. Ital. Kräutergewürz oder
Kräuter der Provence
1 Knoblauchzeh (evtl.)
60 g Paprikawürfel zum Verzieren

Zubereitung:
Paprika und Feta in grobe Würfel schneiden, mit dem Frischkäse sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Gläschen füllen und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Quarkpfannkuchen mit Blaubeeren

Zutaten:
200 g Mehl,
2 gestrichene Teel. Backpulver
1 Prise Salz
3 Eigelb
300 ml Milch

300g Magerquark
1 Essl. Zucker
1Messersp. Zimt
2 Essl. Zitronensaft
300 g Heidelbeeren
Eischnee

Zubereitung:
Eier trennen und mit den restlichen Zutaten miteinander verrühren und 30 Min quellen lassen.

Zutaten mit dem -Teig vermischen, Eischnee unterheben. Aus dem Teig in einer nicht zu heißen Pfanne kleine Pfannekuchen backen und warmstellen.

Blaubeersoße

Zutaten:
300 g Blaubeeren
200 ml Wasser
50 g Zucker
1 Essl. Vanille-Extrakt
1 Essl. Speisestärke (Vanillepudding)
60 ml Wasser

Zubereitung:
Blaubeeren mit 200g Wasser, Zucker und Vanilleextrakt in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald die Masse kocht, die Temperatur reduzieren und alles 6 Min weiter köcheln lassen. Die Speisestärke mit dem restlichen Wasser glattrühren und nach der Kochzeit der Blaubeeren untermischen. Alles glattrühren und noch einmal auf den Herd stellen, bis die Speisestärke angezogen ist. Die Soße sollte etwas dicklich sein, dann ist sie perfekt.

Apfelbrot

Zutaten:
750 g Äpfel
150 g brauner Zucke
125 g Nüsse / Mandeln
1 Essl. Kakao
1Essl. Rum
250 g Sultaninen
1 Prise Nelken
1 Teel Zimt
500 g Weizenvollkornmehl
1Pk. Weinsteinbackpulver

Zubereiten:
Äpfel waschen, entkernen und mit Schale grob schnitzeln. Mit braunem Zucker bestreuen und 4-5 Std. ziehen lassen. Die Äpfel einschließlich Saft mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Teig in eine gefettete Kastenform (28 cm) füllen und bei 180 °, Umluft 75 Min backen.