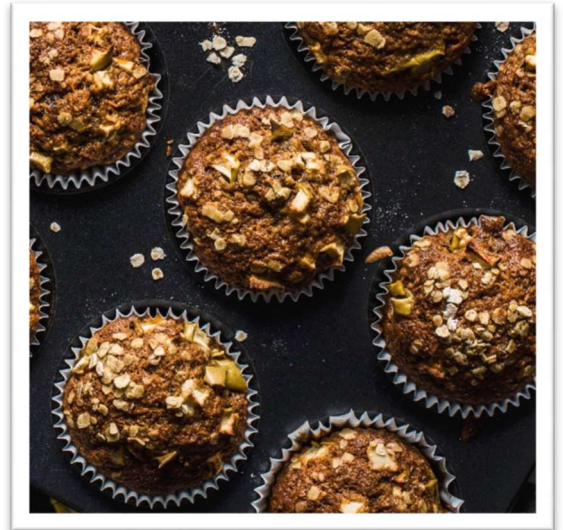


Fit und gesund – Rezeptideen

Apfel-Möhren-Muffins

ZUTATEN

- 100 g Apfel, grob geraspelt
- 125 g Möhre, fein geraspelt
- 50g gemahlene Mandeln
- 2 Handvoll Nüsse, grob gehackt
- 125 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 90 ml neutrales Pflanzenöl
- 50 g Zucker
- 2 Eier (Gr. M)



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Die Mulden einer Muffinform mit Papierbackformen auslegen.
2. Apfelraspel und Möhrenraspel in eine Schüssel geben. Mandeln und Hälfte der gehackten Nüsse dazu geben und alles einmal mit einem Holzlöffel vermengen.
3. Mehl, Backpulver und Zimt ebenfalls mischen und Beiseite stellen.
4. Öl, Zucker und Eier mit einem Handrührgerät in ca. 5 Minuten cremig schlagen. Dann die Mehlmixtur untermischen und zuletzt die Apfel-Möhren-Mischung nur noch kurz einmischen.
5. Den Teig nun gleichmäßig in die vorbereitete Muffinform füllen. Mit den restlichen gehackten Nüssen dekorieren. Die Muffins in den Ofen geben und ca. 15 Minuten lang backen.

Fit und gesund – Rezeptideen

Gemüsebrühe selbstgemacht

ZUTATEN (4 Stück 400 ml Gläser)

700 g	Suppengemüse (Karotten (ca. 2 Stück), Knollensellerie (ca. 1/2 Knolle), Lauch, Kohlrabi, Steckrüben, Wurzelpetersilie, ...)
150 g	Zwiebeln
100 g	Salz (4 Esslöffel)
1	Handvoll frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Maggikraut)



ZUBEREITUNG

Alles Gemüse grob klein schneiden. Zusammen mit den Kräutern in den Mixer geben und auf geringer Stufe zu kleinen Würfelchen zerhacken lassen. Anschließend Salz dazu geben und 5-10 Minuten durchziehen lassen. Dann erneut auf kleiner Stufe mixen. Je länger man mixt, desto feiner wird die Gemüsebrühe.

Das kleingehackte Gemüse in saubere Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die nicht ganz prall gefüllten Gläser können auch eingefroren werden.

Für einen halben Liter Suppe braucht man einen gehäuften Esslöffel der Gemüsepaste.



Fit und gesund - Rezeptideen

Energyballs



ZUTATEN

1 EL	Limettensaft / Wasser
50 g	zarte Haferflocken
75 g	getrocknete Aprikosen oder anderes Obst
50 g	Kokosraspeln oder Mandeln
2 EL	gemahlener Sesam zum wälzen

ZUBEREITUNG

- 1) Haferflocken mit dem Saft mischen.
- 2) Aprikosen mit den Kokosflocken im Blitzhacker mixen.
- 3) Masse zu den Haferflocken geben und vermischen.
- 4) Mit Händen zu Bällen formen und in Sesam auswälzen.