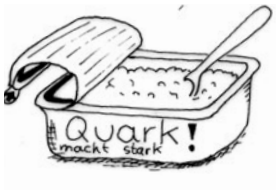
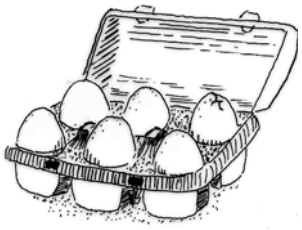
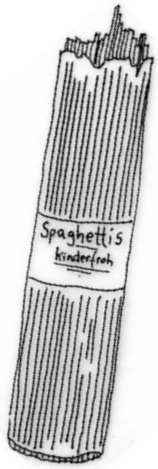
Rezeptekartei

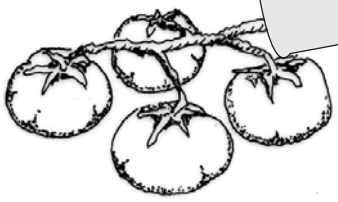


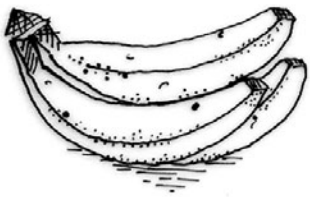


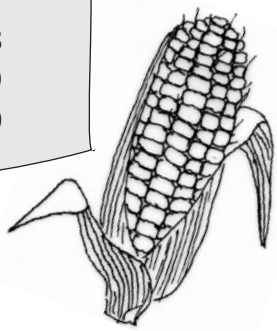
Inhalt:

Vorlage für eigenes Rezept	M26.1
Bananenquark	M26.2
Obstsalat	M26.3
Müsli	M26.4
Kräuterquark	M26.5
Bunte Brote	M26.6
Räuberspieße	M26.7
Kartoffelsalat	M26.8
Bolognese	M26.9
Nudelauflauf	M26.10
Türkische Hackbällchen	M26.11
Blechkartoffeln	M26.12
Pfannekuchen	M26.13
Gemüse-Tortilla	M26.14
Feta-Taschen	M26.15
Frühstücksbrötchen	M26.16
Beerenkonfitüre	M26.17
Erdbeermilch	M26.18
Drachenbowle	M26.19
Trinkmüsli	M26.20









© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Vorlage für ein eigenes Rezept

Mein Rezept:

_____ **für ___Personen**

Zutaten

_____

_____

_____

_____

_____

Das brauchst du auch...

_____

_____

_____

So geht es...

_____

_____

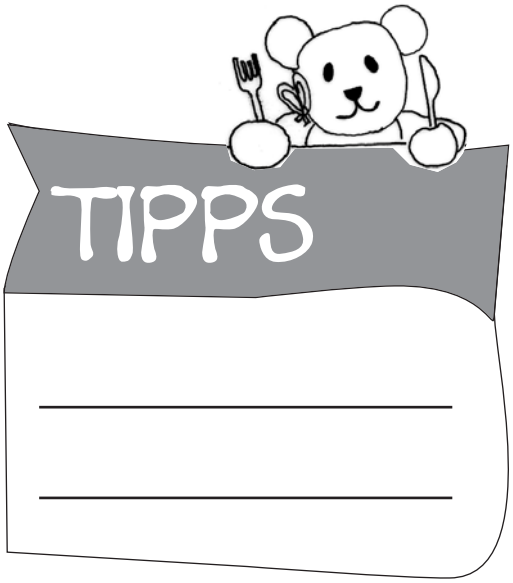
_____

_____

_____

_____

_____



_____

_____

Guten Appetit!

von: _____

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Bananen-Quark

für 4 Personen

Zutaten

– 250g Quark
– 1 kleiner Becher Joghurt
– ggf. 1 EL Zucker oder Honig
– 2 Bananen

Das brauchst du auch...

– Schüssel
– Messer
– Brettchen
– Esslöffel
– Tuch für die Hände

So geht es...

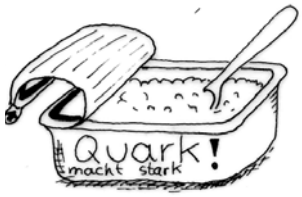
1. Quark und Joghurt verrühren
2. Bananen schälen und klein schneiden
3. Bananenstücke unterrühren, ggf. Honig oder Zucker unterrühren

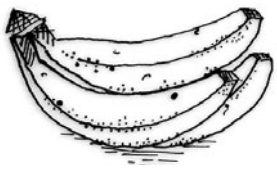
TIPPS

Du kannst auch ein anderes Obst oder verschiedene Obstsorten verwenden ...

Du kannst auch etwas Zitronensaft unterrühren.

Du kannst den Quark auch mit Nüssen oder anderen Obststücken verzieren.





Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Obstsalat

für 6 Personen

Zutaten

– 1 Apfel
– 1 Banane
– 1 Birne
– 1–2 EL flüssiger Honig
– Saft von einer Apfelsine
  (oder etwas Apfel- oder Apfelsinensaft)
– etwas Zitronensaft

Das brauchst du auch...

– Schüssel
– Küchenmesser
– Brettchen
– Esslöffel
– Zitronenpresse
– Tuch für die Hände

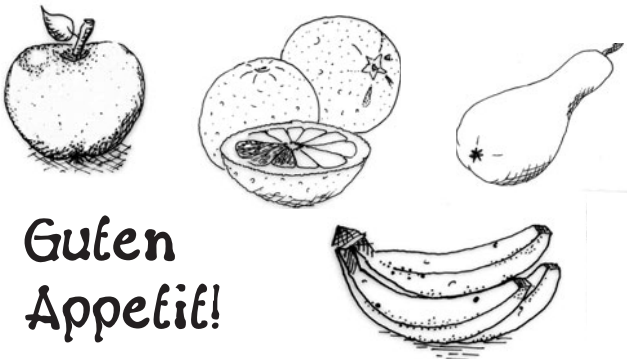
So geht es...

1. Obst waschen oder schälen
2. Obst klein schneiden
3. Obststücke in eine Schüssel geben
4. Apfelsine pressen
5. Honig mit dem Saft verrühren
6. Saft über das Obst geben und alles verrühren

TIPPS

Du kannst auch andere Obstsorten verwenden. Beachte auch das Obst der Saison.

Du kannst auch gehackte Nüsse zugeben.



Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Müsli

für 1 Person

Zutaten

– 5 EL grobe Flocken (Hafer-, Gerste- oder Weizenflocken)
– 1/2 bis 1 Tasse Milch
– eine halbe Banane oder einen Apfel

Das brauchst du auch...

– Küchenmesser
– Brettchen
– Schälchen
– Esslöffel
– Tuch für die Hände

TIPPS

Du kannst andere Getreideflocken verwenden oder verschiedene Getreideflocken mischen.

Du kannst auch anstatt Milch Quark oder Joghurt verwenden oder diese Dinge mischen.

Du kannst auch zusätzlich Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Leinsamen, Nüsse, Rosinen ... verwenden.

So geht es...

1. Flocken in ein Schälchen geben
2. Bananen schälen und klein schneiden oder Apfel schälen und klein schneiden
3. Milch darüber gießen
4. Bananen- oder Apfelstücke unterheben

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Kräuter-Quark

für 4 Personen

Zutaten

– 250g Magerquark
– etwas Vollmilch
– frische Kräuter (z.B. Kresse, Petersilie, Schnittlauch)
– Pfeffer und Salz nach Geschmack

Das brauchst du auch...

– Schüssel
– Küchenmesser
– Brettchen
– Esslöffel
– Tuch für die Hände

So geht es...

1. Quark in eine Schüssel geben
2. Quark mit etwas Milch verrühren
3. Kräuter waschen und kleinschneiden
4. Kräuter unter den Quark heben
5. alles mit Salz, Pfeffer abschmecken

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Bunte Brote

Zutaten

– verschiedenes Brot nach Geschmack in Scheiben
– Butter zum Bestreichen
– Verschiedenes zum Belegen nach Geschmack, z. B.:
  - Käse in Scheiben oder Frischkäse
  - Wurst oder Schinken in Scheiben
  - etwas Gemüse, z.B. Möhre, Gurke, Tomate, Paprika, ...
  - frische Kräuter, z.B. Kresse, Petersilie, Schnittlauch, ...
  - hartgekochte Eier
  - Salatblätter, z.B. vom Eisbergsalat, ...
  - Obst, z.B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere

Das brauchst du auch...

– Arbeitsunterlage (Brettchen oder Teller)
– Küchenmesser
– Messer
– Teller für die fertigen Brote
– Tuch für die Hände

TIPPS

Versuche verschiedene Zusammenstellungen.

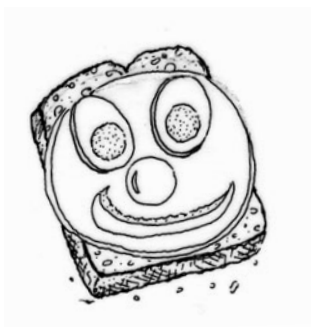
Du kannst die Brote auch so belegen, dass sie aussehen wie Gesichter (Clown-Brote).

Bunte Brote eignen sich besonders für ein Buffet.

So geht es...

1. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen
2. Obst, Salat, Kräuter, Gemüse waschen oder schälen
3. Obst, Salat, Kräuter, Gemüse klein-schneiden, z.B. in Stückchen oder Scheiben
4. hartgekochte Eier pellen und in Scheiben schneiden
5. die Brote verschieden bunt belegen

Guten Appetit!



© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Räuber-spieße

für 6 Spieße

Zutaten

– 1 rote und 1 grüne Paprika
– 2 Tomaten
– eine halbe Salatgurke
– 6 Scheiben Vollkornbrot
– etwas Butter

Das brauchst du auch...

– Arbeitsunterlage (Brettchen oder Teller)
– Küchenmesser
– Messer
– lange Holzspieße
– Tuch für die Hände

So geht es...

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen und immer 2 Scheiben aufeinanderklappen
2. Butterbrote in kleine Vierecke zerschneiden
3. Gemüse waschen und in Stücke schneiden, die Tomaten vierteln oder achteln (nicht in Scheiben schneiden)
4. Brotstückchen und verschiedene Gemüsestückchen abwechselnd aufspießen

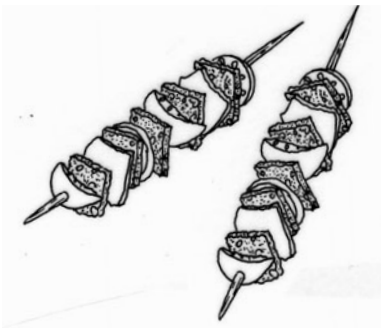
TIPPS

Es eignen sich auch andere Gemüsesorten.

Es eignen sich auch Schwarzbrot, Pumpernickel oder andere Brotsorten.

Die Spieße eignen sich auch gut für ein Buffet.

Guten Appetit!



© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Kartoffelsalat

für 4 Personen

Zutaten

– 5–6 mittelgroße Pellkartoffeln
– 3 EL Kaltpressöl
– 1 EL Essig
– 1 Prise Zucker
– 1 TL Zitronensaft
– etwas Pfeffer und Salz, frische Kräuter, z. B. Petersilie

Das brauchst du auch...

– Schüssel für den Salat
– kleine Schüssel für die Sauce
– Arbeitsunterlage (Brettchen oder Teller)
– Küchenmesser
– Esslöffel
– Teelöffel
– Zitronenpresse
– Tuch für die Hände

TIPPS

Du kannst auch kleingeschnittene Radieschen, Salatgurken, Gewürzgurken oder Tomaten dazugeben.

Du kannst auch Schinkenstücke dazugeben.

Kartoffelsalat schmeckt gut zu Würstchen, Frikadellen, Spiegelei,...

So geht es...

1. die gekochten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben
2. Kräuter waschen und schneiden
3. in der Schüssel das Öl mit Essig, Zucker und Zitronensaft verrühren
4. Kräuter, Pfeffer und Salz zugeben, alles verrühren
5. die Sauce über die Kartoffeln geben und alles verrühren

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Bolognese

für 4 Personen

Zutaten

– 1 große Zwiebel
– 1 große Möhre
– 1/4 Sellerie
– 1 EL Öl
– 300g Rinderhack
– 1 TL Salz
– 1 Msp. Pfeffer
– 1 Msp. Paprikapulver
– 2 EL Tomatenmark (aus der Tube)
– 1 große Dose Tomaten
– 1 TL getrockneter Oregano
– 1 Prise Zucker

Das brauchst du auch...

– Schneidebrett
– Gemüsemesser
– Schälmesser
– Pfanne mit Deckel
– Rührlöffel
– Dosenöffner
– Esslöffel

TIPPS

Diese Sauce passt gut zu Spaghetti, Penne und Maccaroni, die nach Packungsanweisung gekocht werden müssen.

Beim Köcheln der Sauce einen Deckel auf die Pfanne legen, weil die Sauce spritzt.

So geht es...

1. Die Möhre putzen, den Sellerie und die Zwiebel schälen und alles in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Das Rinderhack dazugeben und kräftig anbraten. Das Fleisch zerteilen und klein drücken und dabei immer wieder mit dem Rührlöffel wenden, so dass das Fleisch krümelig wird. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Wenn das Fleisch gebräunt ist, das Tomatenmark unterrühren und Möhren- und Selleriewürfel und den Inhalt der Tomatendose zugeben. Die Tomaten zerdrücken und den getrockneten Oregano in die Sauce geben. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen.
5. Kurz vor Schluss die Sauce mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Nudelauflauf

für 4 Personen

Zutaten

– 250g Penne (kurze Nudeln)
– 1 dicke Scheibe gekochter Schinken (150g)
– Fett für die Form
– 1/4l Milch
– 3 Eier
– Salz und Pfeffer
– 2 EL Semmelbrösel
– 1 EL Butter

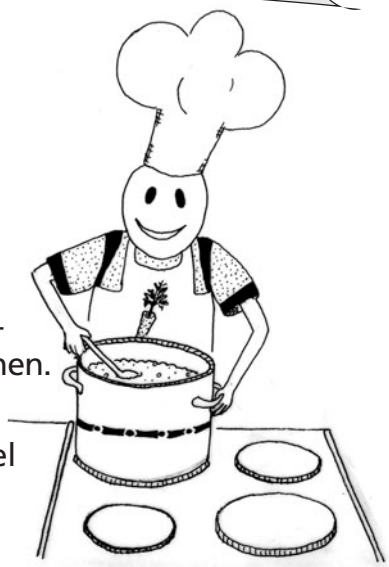
Das brauchst du auch...

– Schneidebrett
– Küchenmesser
– Schüssel
– Schneebesen
– Auflaufform
– Messer
– Messbecher
– Topf
– 2 Topflappen

TIPPS

Die Auflaufform wird im Ofen sehr heiß. Lasse dir beim Herausholen der Form aus dem Ofen von einem Erwachsenen helfen.

Du kannst in den Nudelauflauf auch Zucchini, Pilze oder Tomaten geben.



So geht es...

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.
3. den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2–3) vorheizen.
4. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
5. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen und in die Auflaufform geben. Die Schinkenwürfel mit den Nudeln vermischen.
6. Milch und Eier in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Nudeln und den Schinken gießen.
7. Den Nudelauflauf mit Semmelbröseln bestreuen. Die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen.
8. Den Nudelauflauf in den Backofen schieben und auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen, bis er braun und knusprig ist.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Türkische Hackbällchen

für 4 Personen

Zutaten

– 500g Lammhack
– 2 Eier
– 40g Semmelbrösel
– 2 Knoblauchzehen
– 1 EL Tomatenmark
– 2 EL gehackte Minze
– 5 EL Olivenöl
– 1 Zwiebel
– Salz, Pfeffer

für die Joghurtsauce

– 300g Joghurt (natur)
– 4 EL Quark
– Saft einer halben Zitrone
– 1 Zwiebel
– 1 Schlangengurke
– Salz, Pfeffer

Das brauchst du auch...

– Schneidebrettchen
– Küchenmesser
– Schälmesser
– Knoblauchpresse
– Saftpresse
– Küchenkrepp
– 2 Schüsseln
– Pfanne
– Pfannenwender
– Reibe

So geht es...

1. Die Knoblauchzehe und Zwiebel pellen, die Knoblauchzehe durch die Presse in eine Schüssel drücken, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zu dem Knoblauch geben.
   Dann das Lammhack mit den Eiern, der Minze, den Semmelbröseln und dem Tomatenmark hinzufügen und alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit feuchten Händen 20 kleine Fleischkugeln formen. 5 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischkugeln von allen Seiten ca. 5–7 Minuten braten, dabei die Fleischkugeln immer wieder wenden, damit sie nicht anbrennen.
3. Die Zitrone in der Hälfte durchschneiden und in einer Saftpresse auspressen. Die Zwiebel enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen und sie auf der Gemüsereibe in eine Schüssel raspeln. Den Joghurt mit dem Quark, dem Zitronensaft, den Zwiebelwürfeln und den Gurkenraspeln in einer Schüssel gut vermengen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Joghurtsauce zu den Fleischbällchen servieren.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Blech-kartoffeln

für 4–6 Personen

Zutaten

– 1kg (möglichst gleich große) neue Kartoffeln
– 1–2 EL Öl
– etwas Salz

Das brauchst du auch...

– Gemüsebürste
– Küchenrolle
– Gemüsemesser
– Kochpinsel
– Topflappen

TIPPS

Nach 30 Minuten eine Garprobe machen und schauen, ob die Kartoffeln schon gar sind. Dazu kann man einen Schaschlikspieß oder eine Gabel verwenden. Sind die Kartoffeln noch hart, lassen sich Spieß oder Gabel nicht gut einstechen und die Kartoffen müssen noch länger im Ofen bleiben.

Die Ofenkartoffeln mit dem Kräuterquark (Rezept M26.5) und frischen Radieschen servieren.

So geht es...

1. Die Kartoffeln werden gewaschen und mit einer Gemüsebürste sauber geputzt.
2. Die nassen Kartoffeln auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.
3. Die Kartoffeln einmal längs durchschneiden.
4. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Mit dem Pinsel das Öl auf dem Backblech verteilen und die Kartoffeln mit der Schale nach unten auf das Backblech setzen. Die Kartoffeln ein wenig salzen.
6. Kartoffeln ca. 30–45 Minuten (je nach Größe) backen, Garprobe machen (siehe Tipp).
7. Das Backblech vorsichtig mit Topflappen aus dem Ofen nehmen und auf ein Küchenrost stellen. Herd ausstellen.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Pfanne-kuchen

für 4 Personen

Zutaten

– 250g Weizen(vollkorn)mehl
– 4 Eier
– 1/2l Milch
– 2 EL Butter oder Öl

Das brauchst du auch...

– Schüssel
– Kochlöffel
– Rühr- und Meßbecher
– Handrührgerät
– Pfanne
– Küchenwaage
– Ess- und Teelöffel
– ein kleiner Schöpflöffel
– 2 Pfannenheber
– flacher Teller

TIPPS

Der Teller mit den Pfannekuchen kann im leicht erhitzten Backofen bei ca. 50°C bis zum Servieren warm gehalten werden. Herzhaft mit Käse oder Schinken oder süß mit Obst, Marmelade, Apfelmus, Eis oder mit Zimt und Zucker sind Pfannkuchen als Vor-, Haupt- oder Nachspeise ein Genuss.

So geht es...

1. In der Schüssel Mehl, Eier und Milch mit dem Handrührgerät gut verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.
2. In der Pfanne bei mittlerer Hitze Butter (oder Öl) erhitzen.
3. Mit dem Schöpflöffel eine Portion Pfannekuchenteig in die Pfanne geben und ihn von der einen Seite goldgelb backen. Dann den Pfannkuchen mit den Pfannenhebern vorsichtig umdrehen und die andere Seite ebenfalls goldgelb ausbacken. Anschließend den Kuchen aus der Pfanne heben und auf den Teller legen.
4. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise die Pfannekuchen nacheinander ausbacken.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Gemüse-Tortilla

für 4 Personen

Zutaten

– 1 mittelgroße Paprika, grün
– 1 mittelgroße Paprika, rot
– 1 kleine Zucchini
– 250g Brokkoli
– 2 gestr. EL Sonnenblumenöl
– 6 Eier
– 300g fettarme Milch
– 1 Prise Jodsalz
– 1 Prise Pfeffer, weiß
– 1 Prise Muskatnuss

Das brauchst du auch...

– Pfanne
– Küchenmesser
– Brettchen
– Esslöffel
– Schneebesen
– Schüssel für die Eimasse

TIPPS

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

So geht es...

1. Paprika putzen und kleinschneiden. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen, dicke Stiele schälen und kleinschneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten, würzen.
3. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über das Gemüse gießen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten stocken lassen.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Feta-Taschen

für 4 Personen

Zutaten

- 8 Scheiben fertiger Blätterteig (tiefgekühlt)
- 300g Fetakäse
- 2 EL Petersilie
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 EL Sesam

Das brauchst du auch...

- Schüssel
- Löffel
- Backpinsel
- Backblech

So geht es...

1. Den Fetakäse in eine kleine Schüssel geben und vorsichtig mit einer Gabel zerdrücken. Die Petersilie und das Ei hinzufügen, alles vermischen und danach die Schüssel beiseite stellen.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Blätterteigscheiben zu kleinen Rechtecken ausrollen und in die Mitte des Teiges je 2 EL von dem zubereiteten Feta geben.
3. Danach die Scheiben zu Teigpäckchen zusammenklappen, mit dem Eigelb bestreichen und mit Sesam garnieren.
4. Nun die fertigen Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220 Grad circa 20 Minuten backen.

Die Teigtaschen sind fertig, wenn diese schön aufgegangen sind und eine goldbraune Farbe angenommen haben.

TIPPS

Zu diesem Rezept passt als Beilage eine fruchtige Tomatensoße.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Frühstücks-brötchen

für 4 Personen

Zutaten

– 250g Mehl
– 1 TL Backpulver
– 1 TL Salz
– 1/2 TL Zucker
– 250g Magerquark
– 1 Ei
– 1–2 EL Milch
– 1 EL geschälte Sonnenblumenkerne (oder wahlweise Kürbiskerne)
– Fett für das Backblech oder Backpapier

Das brauchst du auch...

– Waage
– Schüssel
– Backblech

TIPPS

Das Ofenblech zum Herein- und Herausziehen immer mit Topflappen anfassen! Die Brötchen schmecken besonders lecker, wenn sie noch ein bisschen warm sind.

Kombiniert mit dem Rezept M26.17 (Beerenkonfitüre) schmecken sie ausgezeichnet.

So geht es...

1. Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
2. Quark, Ei und Milch dazugeben.
3. Alles zu einem weichen Teig verkneten. Sonnenblumenkerne dazugeben.
4. Etwa sechs Brötchen formen und auf das gefettete Backblech setzen.
5. Den Ofen vorheizen und die Brötchen bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.
6. Brötchen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Beeren-konfitüre

für 4 Gläser à 250 ml

Zutaten

– 750g Beeren
(nach Saison und Geschmack: z.B. Erdbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren)
– 1 Pck. Gelierzucker 3:1
– 1 Pck. Zitronensäure
– 2 EL Himbeersirup

Das brauchst du auch...

– großer Topf
– Rührlöffel
– Einmachgläser
– Teelöffel

TIPPS

Die Konfitüre ist auf diese Weise ca. 8 Monate bei kühler Lagerung haltbar.

Die selbstgemachte Konfitüre schmeckt besonders gut zu den Frühstücksbrötchen (M26.16).

So geht es...

1. Die Beeren verlesen, kurz abbrausen und mit dem Gelierzucker, der Zitronensäure und dem Himbeersirup in einen großen Kochtopf geben und alle Zutaten gut vermischen.

2. Die Beerenmischung unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Um zu schauen, ob die Konfitüre schon geliert (fest wird) macht man eine Probe. Für die Gelierprobe einen Teelöffel der kochenden Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Nach einer Minute müsste die Konfitüre ein bisschen fest werden. Wenn nicht, die Beerenmischung weitere 1–2 Minuten kochen und dann wieder die Probe machen.

4. Wenn die Konfitüre geliert, direkt in heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort fest verschließen. Die Gläser 10 Minuten auf den Kopf stellen (am besten auf ein Handtuch) und dort abkühlen lassen.

Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Erdbeer-Milch

für 4 Personen

Zutaten

– 1 l Milch
– 300g Erdbeeren
– etwas Zitronensaft

Das brauchst du auch...

– Schneidebrett
– Küchenmesser
– Pürierstab/Mixer
– Saftpresse
– hohe Rührschüssel

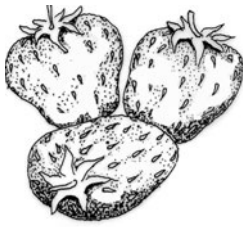
So geht es...

1. Die Erdbeeren waschen und die Stiele abschneiden.
2. Dann die Erdbeeren in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab/Mixer zerkleinern. Einen Schuss Zitronensaft auf die Erdbeeren geben, dann die Milch zuschütten und alles gut verrühren.

TIPPS

Statt der Erdbeeren kannst du auch Bananen oder Pfirsiche benutzen.

Den Schneidstab immer senkrecht in eine hohe Rührschüssel halten. Lasse dir den richtigen Gebrauch zuerst einmal von einem Erwachsenen zeigen. Vorsicht bei der Nutzung, die Schneidblätter des Pürierstabs sind scharf.



Guten Appetit!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Drachen-bowle

für 10 Gläser

Zutaten

– 4 Kiwis
– 2 Äpfel
– 300g kernlose Weintrauben
– 8 EL Waldmeistersirup
– 3 EL Zitronensaft (ausgepresst)
– 2 Flaschen Mineralwasser

Das brauchst du auch...

– Schneidebrett
– Küchenmesser
– Zitronenpresse
– große Glasschale oder tiefe Schüssel

So geht es.

1. Obst waschen.
2. Kiwis schälen, die Stielansätze von den Äpfeln entfernen, dann vierteln und in Scheiben schneiden. Weintrauben halbieren.
3. Die Früchte in eine große Glasschale geben und mit dem Waldmeistersirup und Zitronensaft übergießen.
4. Kurz vor dem Servieren mit kaltem Mineralwasser aufgießen.

TIPPS

Du kannst auch andere Obstsorten verwenden ...

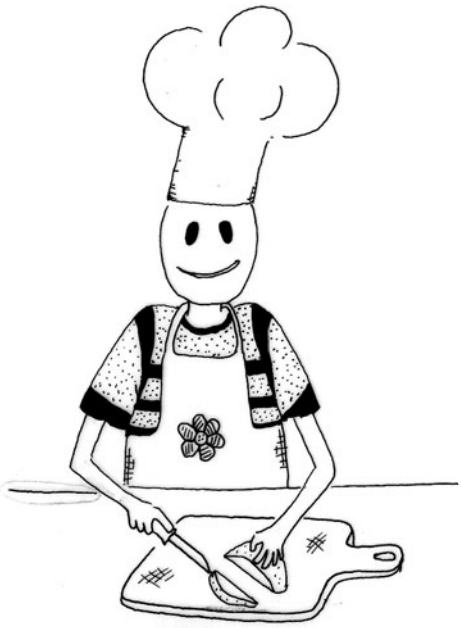
Du kannst auch anderen Sirup unterrühren.

Prost!

© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg

Trink-musli

für 4 Personen



Zutaten

– 2 Bananen (geschält)
– 200g Himbeeren
  (frisch oder tiefgekühlt)
– 3–4 EL Instant-Haferflocken
– 200ml Milch oder Buttermilch

Das brauchst du auch...

– Schneidebrett
– Messer
– hohe Rührschüssel
– Pürierstab

So geht es...

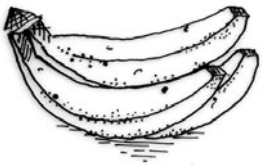
1. Bananen schälen, in Stücke schneiden und in eine hohe Rührschüssel geben.
2. Himbeeren dazu geben und beides mit dem Pürierstab pürieren.
3. Haferflocken und Milch oder Buttermilch vorsichtig darunter mischen.

TIPPS

Du kannst auch ein anderes Obst oder verschiedene Obstsorten verwenden ...

Du kannst auch statt Buttermilch Milch und Joghurt ausprobieren.

Guten Appetit!



© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg