

Rezepte



6 min.



4 Portionen



einfach

Karottensalat mit Haselnüssen, Apfel, Arganöl:

4 Karotten, geschält

1 Apfel, geviertelt, entkernt

5 Haselnüsse, geschält, geröstet

10g Honig

5 ml Arganöl

1 Prise Salz

Zubereitung:

Karotten grob Reiben (Küchenreibe). Die geviertelten und entkernten Äpfel in Spalten schneiden. Die geriebenen Karotten mit den geschnittenen Äpfeln zusammen geben und mit dem Honig, Arganöl, Haselnüssen und Salz vermengen.

Limonen Minzjoghurt

300g Joghurt

50g Honig

3 Minzblätter, in feine Streifen

½ Zitrone, gepresst

1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Rührschüssel geben und mit den restlichen Zutaten verrühren.



5 min.



4 Portionen



einfach

Rote Bete Apfelsalat:

250g Rote Bete, gegart

2 Äpfel, geviertelt, entkernt

20ml weißen Balsamico

10g Honig oder Zucker

10ml Sesamöl

30ml Pflanzenöl

1 Prise Salz

Petersilie

Zubereitung:

Die gegarte Rote Bete in feine Scheiben schneiden oder hobeln, die vorbereiteten Äpfel in feine Spalten schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Mit Salz, Sesamöl, Balsamico, Pflanzenöl, Salz und Honig abschmecken.

Den Salat ein paar Minuten ziehen lassen und dann mit dem Knäckebrot genießen.

Rote Bete Saft mit Sesamöl:

250g Rote Bete, gegart, in Stücken

150g Apfel, geschält, entkernt, in Stücke geschnitten

100ml Apfelsaft

10ml Sesamöl

Salz, Zucker oder Honig

Zubereitung:

Alle vorbereiteten Zutaten bis auf das Sesamöl in einen Mixtopf geben und mixen(pürieren). Vor dem Genießen das Sesamöl auf den Saft geben.



5 min.



4 Portionen



einfach

Vollwert Smoothie:

300g Melone, Fruchtfleisch in Stücken

200g Himbeeren, gefroren

1 Banane, in Stücken

200g Apfelsaft

20g Honig (bei Bedarf)

15g Haferflocken

Zubereitung:

Alle vorbereiteten Zutaten in den Mixtopf geben und auf mittlerer Stufe zerkleinern und dann auf höchster Stufe des Mixers pürieren.