

„GESUNDES FÜR ZWISCHENDURCH“



SELBSTGEMACHTE SMOOTHIES

VOLLKORNBROT MIT COTTAGE CHEESE

SELBSTGEMACHTE GRANOLA - BARS

Smoothie #1

„SK VÖEST SCHWIMMEN TURBO-BOOSTER“

Zutaten:

- 2 Kiwi
- 1 Mango
- Saft von zwei Orangen
- 10 dag Spinat

Zubereitung:

- Kiwis und Mango schälen, kleinschneiden und in den Mixer geben
 - Orangen auspressen, mit den anderen Früchten und Spinat vermengen und pürieren
 - „Das Auge trinkt mit“: Deko mit Fruchtstücke, Strohalm, fertig!
-

Smoothie #2

„BANANEN-SHAKE“

Zutaten:

- Bananen, Milch, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

- alle Zutaten vermengen und im Mixer shaken.
- „Das Auge trinkt mit“: Deko mit Fruchtstücke, Strohalm, fertig!

Smoothie #3

„HIGH-BLUEBERRY-joghurt-SMOOTHIE“

Zutaten:

- 250 g Heidelbeeren
- 200 g Joghurt
- etwas Milch
- 3 TL Zucker

Zubereitung:

- die Heidelbeeren gründlich waschen
- die Beeren mit dem Joghurt, der Milch und Zucker vermengen und im Mixer pürieren.
- „Das Auge trinkt mit“: Deko mit Fruchtstücke oder Minzeblatt, Strohalm, fertig!

VOLLKORNBROT MIT COTTAGE CHEESE

Zutaten für selbstgemachtes Vollkornbrot:

- ½ kg Weizen-Vollkornmehl
- 500 ml warmes Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Packung Trockengerst
- 2 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Sesam
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 EL Leinsamen



Zubereitung:

- Mehl, Wasser und Honig mischen. Mit allen übrigen Zutaten verrühren. Eine Stunde lang in der Kastenform ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250 Grad vorheizen
- 30 Minuten bei 250 Grad backen, danach 30 Minuten bei 200 Grad
- auskühlen lassen
- mit Cottage Cheese (und Schinken) belegen.
- Fertig

SELBSTGEMACHTE GRANOLA - BARS



Granola-Bars sind tolle Power-Riegel, die euch viel Energie aufgrund Honig, Haferflocken, verschiedene Nüsse und Cranberrys spenden!

Wir haben sie bereits in unserer Serie „Private Gourmet Week Dubai 2019“ vorgestellt und ihr könnt das gesamte Rezept in unserem dazugehörigen eBook auf Seite 11 finden. Am besten macht ihr ein ganzes Blech davon, dann habt ihr was für mehrere Tage!

**SUPER AUCH FÜR DEN SCHNELLEN HUNGER
VOR ODER NACH EINEM TRAINING**

**UND KEINE „ZUCKERBOMBE“
WIE DIE MEISTEN FERTIGPRODUKTE!**

Direktlink: <https://www.food-tastic-eats.at/ebooks.html>

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen & guten Appetit!

Mehr Beiträge findet ihr unter <https://www.food-tastic-eats.at>

liebe Grüße

eure Gabi

food.tastic.eats

© KUGELGRUBER 2020