

# Couscous-Salat

Bild: kuvona - stock.adobe.com

## Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 g Karotten
- 100 g Zucchini
- 150 g Paprika, rot
- 100 g Lauch
- 12 Cocktailtomaten
- 30 ml Olivenöl
- 20 ml Essig
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

## Zubereitung:

1. Gemüsebrühe aufkochen, den Couscous mit kochender Brühe aufgießen und ca. 10 Minuten quellen und abkühlen lassen.
2. Die Zucchini waschen, klein schneiden und kurz in Öl anbraten.
3. Karotten, Paprika und Lauch waschen, putzen, klein schneiden und zusammen mit den angerösteten Zucchini zu der Couscous-Masse geben.
4. Mit Olivenöl, Essig, Gewürzen und Kräutern ein Dressing herstellen. Dieses dann zu der restlichen Masse dazugeben, gründlich durchmengen, halbierte Cocktailtomaten hinzufügen und ziehen lassen. Nochmal abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



Bild: photocrew – stock.adobe.com

# Dinkelbrötchen

## Zutaten für ca. 16 Brötchen:

- 250 g Quark  
(alternativ Kokosmilch,  
Joghurt, Buttermilch)
- 250 g  
Dinkelvollkornmehl
- 1 Ei
- 1 Tasse Chia -oder  
Leinsamen
- 1 Packung Wein-  
steinbackpulver
- ½ Teelöffel Salz

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Ober-und Unterhitze)  
vorheizen.
2. Die Zutaten miteinander verkneten und in ca. 16  
gleichgroß geformte Brötchen aufteilen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brötchen  
im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit!



**Mediterraner Möhren-  
Tomaten-Aufstrich**

Bild: ldi - stock.adobe.com

**Zutaten:**

- 60 g Öl
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 120 g Tomatenmark
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Salz

**Zubereitung:**

1. Möhren und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und im Öl andünsten, etwas abkühlen lassen.
2. Butter, Tomatenmark, Kräuter und Salz dazugeben und mit einem Mixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und zu frischem Brot genießen.

Guten Appetit!



# Zucchinibrownies

Bild: John Martin - stock.adobe.com

## Zutaten:

- 150 g Zucchini
- 100 g Nüsse nach Wahl (Cashewkerne, Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse)
- 75 g Schokolade (am besten Edelbitter mit hohem Kakaoanteil ab 70%)
- 50 g Butter
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 3 Teelöffel Backkakao
- 1 Teelöffel Backpulver
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Packung Vanillezucker

## Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Nüsse grob hacken. Die Butter mit der Schokolade schmelzen und dann kurz abkühlen lassen.
2. Die Eier mit Zucker und Vanillezucker mehrere Minuten auf höchster Stufe schaumig schlagen. Mehl mit Kakao und Backpulver gut vermischen, auf die Eiermasse geben und untermixen. Nun die Zucchini und die Nüsse unterheben. Wer es extra schokoladig mag, gibt noch gehackte Schokolade oder Schokoraspel unter den Teig, es wird aber auch so schon sehr schokoladig.
3. Den Teig in die Form geben, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft (175°C Ober-/Unterhitze) 30-35 Minuten backen.

Guten Appetit!

# Grüner Smoothie

Bild: Serhii - stock.adobe.com

## Zutaten:

- 100 g Baby-Blattspinat, roh
- 1 große saftige Birne (300g)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 100 ml kaltes Wasser

## Zubereitung:

1. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln.
2. Birne waschen, putzen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.
3. Den Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Alle Zutaten mit 100 ml kaltem Wasser in einem Stabmixer oder Pürierstab fein pürieren. In Gläser füllen.

Guten Appetit!



Bild: Sarah - stock.adobe.com

# Pinker Smoothie

## Zutaten:

- 1 reife Banane
- 250 g TK Himbeeren
- 500 ml Buttermilch

## Zubereitung:

1. Banane schälen und klein schneiden.
2. Tiefgekühlte Himbeeren ggf. etwas auftauen lassen.
3. Alle Zutaten fein pürieren und in Gläser füllen.

Guten Appetit!



Bild: Lumixera - stock.adobe.com

# Kürbiskernaufstrich

## Zutaten 4 Personen:

- 125 g Butter
- 250 g Magerquark
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Kürbiskerne (klein gehackt)
- Schnittlauch
- Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Butter in einer Rührschüssel mit dem Mixer schaumig schlagen. Danach den Quark dazu geben und alles gut verrühren.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken, ebenso die Kürbiskerne zerkleinern.
3. Schnittlauch und Petersilie gründlich waschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und Petersilie fein hacken.
4. Die Knoblauchzehe klein schneiden, mit den restlichen Zutaten zum Butter-Quark-Gemisch hinzufügen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Kürbiskernaufstrich ist als Dip oder als Brotaufstrich geeignet.

Guten Appetit!



Bild: Exclusive stock - stock.adobe.com

# Linsensalat mit Feta

## Zutaten:

- 500 g Linsen aus der Dose (grüne, schwarze oder braune)
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 45 g Oliven
- Petersilie
- 100 g Feta

## Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl (extra natives)
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Linsen aus der Dose abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Die Kirschtomaten vierteln, Gurke würfeln, rote Zwiebel, Oliven und Petersilie kleinschneiden. Den Feta zerbröseln und anschließend alles zu den Linsen geben.
3. Für das Dressing, Olivenöl, Zitronensaft, Senf, geriebenen Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Dressing über den Linsensalat gießen und alles gut vermengen.

**Abschmecken und nach Belieben mehr Salz oder Pfeffer hinzufügen.**

Guten Appetit!

# Radieschen Dip

Bild: Syda kcuhen – stock.adobe.com

## Zutaten:

- 100 g Frischkäse
- 50 ml Schlagsahne
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Radieschen
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

## Zubereitung:

1. Den Frischkäse in eine Schüssel geben.
2. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe und Radieschen in kleine Würfelchen schneiden.
3. Alles mit dem Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Je nach Konsistenz etwas Sahne hinzugeben.
5. Zum Schluss 3-4 EL fein gehackte Petersilie dazugeben.

Den Radieschen Dip kann man mit Vollkornbrot anbieten oder zum Grillen als Dip.

Guten Appetit!



**Pikanter Dattel-  
Frischkäse-Dip**

Bild: Firefly – stock.adobe.com

**Zutaten:**

- 60 g Soft-Datteln, entsteinte
- 100 g Schmand
- 100 g Frischkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ TL Harissa oder scharfes Ajvar
- ¼ TL Currypulver
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Datteln und Knoblauch fein hacken.
2. Schmand und Frischkäse verrühren und mit den Harissa, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Datteln und Knoblauch hinzufügen, unterrühren und den Dip kühl stellen.

Der Dattel-Frischkäse-Dip ist als Dip oder als Brotaufstrich geeignet.

Guten Appetit!



Bild: vm2002 - stock.adobe.com

# Energy Balls

## Zutaten für 10 Portionen:

- 8 Datteln
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1- 2 EL Chiasamen
- 30 ml Sahne

## Zubereitung:

1. Datteln kleinschneiden und in Sahne kurz einweichen.
2. Danach alle Zutaten zusammengeben.
3. In einen Mixer geben, solange bis eine zähe Masse entsteht.
4. Die Masse mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Daraus kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln, Kakaopulver oder gemahlenden Mandeln wälzen.

**Tipp:** Sollte die Masse zu flüssig werden, fügen Sie einfach nach Haferflocken oder Chiasamen hinzu.

Guten Appetit!

# Rezeptvorschläge mit Trinknahrung



Bild: Margo\_Alexa - stock.adobe.com

Trinknahrung kann gerne pur getrunken werden. Um den täglichen Verzehr abwechslungsreicher zu gestalten, kann die Trinknahrung in normale Speisen (Suppen, Joghurt, Soßen, Kartoffelbrei) und Getränke (Kaffee, Buttermilch, Milch) eingerührt werden.

## Hier finden Sie zusätzlich einige Rezepte:

### Beeren-Bananen-Shake

- 200 ml Trinknahrung Waldfrucht
- 200 ml Bananensaft
- Waldfrüchte (Menge je nach Belieben)

### Bananenjoghurt

- 1 Banane kleinschneiden und die Hälfte pürieren
- etwas Zitronensaft
- 200 ml Trinknahrung Vanille
- 100 ml Joghurt
- 100 ml Sahne

### Heiße Schokolade

- 200 ml Trinknahrung Schokolade
- 3,5 TL Kakaopulver
- 2 EL kochendes Wasser
- Vanillezucker und Zimt



# Pfannenbrot mit Joghurt

## Zutaten für 10 Portionen:

- 300 g Mehl  
Type 405
- 1 TL Backpulver
- 250 g  
Naturjoghurt,  
griechischer
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

## Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Anschließend den Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.
3. Dann eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen, den Teig in 10 Stücke teilen und darauf zu gleichgroßen Fladen (ca. 6 cm Durchmesser) ausrollen.
4. Den Knoblauch schälen, in sehr feine Stücke hacken und mit dem Olivenöl vermischen.
5. Die Oberfläche der Teigfladen mit einem Messer kreuzweise leicht einschneiden und mit dem Knoblauchöl bestreichen.
6. Nun eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Pfannenbrot darin in 2-3 Durchgängen nacheinander auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten backen.
7. Zum Schluss die Pfannenbrote auf einem Rost etwas abkühlen lassen und servieren.

# Winterpunsch

Bild generiert von Google-Gemini

## Zutaten für 8 Portionen:

- 1,5 Liter Früchtetee
- 1 Liter Apfelsaft
- 500ml Orangensaft
- 1 Orange
- 1 Apfel
- Zimt
- Vanillezucker

## Zubereitung:

1. Den Tee kochen und nach kurzem Ziehen in einen großen Topf umfüllen. Apfelsaft und Orangensaft hinzugeben. Die Schale der Orange abreiben und ebenfalls in den Topf füllen. Nun entweder die Orange auspressen und den Saft hinzugeben oder die Orange in Scheiben schneiden und hineinwerfen. Vanillezucker, eine Prise Zimt und den Honig hinzugeben und umrühren.
2. Wenn der Punsch heiß genug ist, in Tassen umfüllen. Nach Belieben kann auch zum Beispiel ein Apfel in Stücke geschnitten werden und in den Punsch geworfen werden.

Guten Appetit!

# Haferflockenplätzchen

## Zutaten:

- 75 g Margarine
- 100 g kernige Haferflocken
- 75 g gehackte Haselnüsse
- 1/2 TL Zimt
- 5 EL Zucker
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Jodsalz
- Backpapier

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. 75 g Margarine in einer Pfanne schmelzen. 100 g Haferflocken, 75 g Haselnüsse, 1/2 TL Zimt und 1 EL Zucker vermischen, zugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anrösten, bis es duftet. Etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen 4 EL Zucker und das Ei mit dem elektrischen Handrührer zu einer hellen, dickschaumigen Masse aufschlagen. 50 g Mehl, 1/2 TL Backpulver und 1 Prise Salz mischen, mit der Margarine-Haferflockenmischung vermengen und unter die Eimasse rühren.
3. Teig teelöffelweise in kleinen Häufchen auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen, nach Belieben etwas flach drücken. Haferflockenkekse im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten goldbraun backen.

Wer keine Nüsse mag oder verträgt, ersetzt sie zum Beispiel durch mehr kernige Haferflocken. Dann kommen 175 g davon ins Rezept. Wer die knusprigen Haferflockenkekse in einer Dose aufbewahren will, gibt Pergament- oder Backpapier zwischen die einzelnen Schichten. Kühl und trocken halten sie sich ca. 4 Wochen.

# Cremige Hokkaido-Kürbissuppe

Bild generiert von Adobe-Firefly

## Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g), entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch oder Sahne
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 Esslöffel Kürbiskerne, geröstet
- 4 Esslöffel Crème Fraîche zum Servieren

## Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten bis sie glasig sind. Die Kürbisstücke hinzugeben und kurz mitbraten, damit sie leicht Röstaromen annehmen.
2. Gemüsebrühe hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen bis er weich ist. Einen Stabmixer oder Standmixer verwenden, um die Suppe fein zu pürieren.
3. Die Kokosmilch oder Sahne unter die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen.
4. Zum Servieren die Suppe in Schüsseln verteilen, jeweils einen Schuss Crème Fraîche in die Mitte geben und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Nach Belieben kann die Suppe noch mit frischer Petersilie garniert werden.