

es ist wieder soweit, die „süße Woche“ erwartet Euch. Heute gibt es etwas gebackenes aber auch mal ein „Smoothie - Rezept“.

Grundsätzlich sind auch hier alle Rezepte bedacht und gesund, ausgesuchte Zutaten, so wie Ihr es aus der „Vital-Küche“ kennt.

1. „Mein Bananenbrot“ (ohne Ei - ohne Zucker - Gluten frei)

4-5 reife Bananen

125ml Mandel oder Hafer oder Sojamilch

5 EL Honig

2 TL Zimt

1 TL Vanille

125g Buchweizenmehl

1 TL Backpulver

0,5 TL Natron

15 Walnusskerne zerkleinert

1 Prise Salz

6 EL Kokosöl

50g Kakaonibs oder Zartbitterschokoraspel

3 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

In einem hohen Behälter die geschälten Bananen mit der Milch, Honig, Zimt, Vanille und einem Stabmixer mixen.

Das Kokosfett ist meist fest, darum leicht erwärmen, nur schmelzen, es darf nicht heiß sein.

Alle Zutaten werden zu der Bananenmilch gegeben und mit einem Mixer oder einem groben Schneebesen verrührt.

Diese Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen.

Bei 180 Grad 30 Min. backen, anschl. 30 Min. ruhen lassen.

Warm genießen! Wunderbar!

Eure Cathrin

2. „Sesam-Riegel“ ein wunderbarer Snack

150g Sesam

150g Sonnenblumenkerne (geschält)

100g Kürbiskerne

100g gepuffter Quinoa

30g gemahlene Mandeln

30g gehackte Mandeln

150g Honig

Zimt nach Geschmack

100g Zartbitterschokolade zum schmelzen

Zubereitung:

Die Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Sesam vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 180 Grad hellbraun rösten, aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen!

Jetzt wird der Honig, Zimt und Quinoa mit den Kernen auf dem Blech vermischt. Auf dem Blech glatt streichen und etwas andrücken. Der Honig lässt die Masse zusammenkleben.

In der Zwischenzeit wird die Schokolade in einer Schüssel auf dem Wasserbad geschmolzen.

Die geschmolzene Schokolade wird nun über die Masse geträufelt. Auskühlen lassen! Dann in Riegelform schneiden.

Lasst es Euch gut schmecken!

Eure Gayane

KW16-2021

3. „Obst – Smoothie“ :

2 Bananen

1 Avocado

100g Himbeeren

100g Brombeeren

30g gemahlene Mandeln

20g gepuffter Quinoa

Zubereitung:

Die geschälten Bananen und Avocado sowie die Beeren

(TK-Beeren sind auch geeignet) und Mandeln in den Mixer geben und zerkleinern. Abschmecken-Fertig!

Der dickflüssige Smoothie wird im tiefen Teller angerichtet und mit gepufften Quinoa dekoriert.

Einen guten Appetit wünscht Gayane!

4. „Gemüse-Smoothie“:

2 Stangen Staudensellerie

1 Salatgurke

4 Tomaten

1 Spritzer Tabasco

0,5 l kalte Gemüsebrühe

Kräuter nach Wahl (auch TK-Kräuter sind gut geeignet)

1 Knoblauchzehe, nach Geschmack

Zubereitung:

Staudensellerie waschen und zerkleinern, Gurke schälen und zerkleinern, Tomaten waschen und zerkleinern. Knoblauch fein hacken. Alles in den Mixer und auf starker Stufe mixen.

Abschmecken-Würzen.

In Gläser füllen und mit einem Minze-Blatt dekorieren. Lecker!

Guten Appetit wünscht Cathrin!**KW16-2021**