



CHERRY-SOUR-CREAM SMOOTHIE

100 g TK-Kirschen
50 g TK Himbeeren
2 EL Schmand
500 ml Kefir
1-2 EL Zucker
4 Butterkekse
Zitronenmelisse und Kirschen zum Garnieren

Zubereitung:

Kirschen, Himbeeren, Schmand, Kefir und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Kekse zerkrümeln. Zum Anrichten den Smoothie in die Gläser füllen und mit den Kekskrümeln bestreuen. Kirschen und Zitronenmelisse auf einen Spieß ziehen, den Smoothie damit dekorieren und servieren.



ERDBEER-JOGHURT-CHOCCLAT-SHAKE

100g Erdbeeren (frisch oder TK)
1 Pk. Vanillezucker
300 ml Milch
200 g Naturjoghurt
1 EL Honig
Schokostreusel
Erdbeeren und Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Erdbeeren, die Hälfte der Milch und Vanillezucker in einem Gefäß mit dem Pürierstab schaumig mixen. Milch-Gläser zu einem Viertel damit füllen. Joghurt, Honig und restliche Milch in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab cremig mixen. Auf die Erdbeermischung gießen. Joghurt mit Schokostreuseln bestreuen. Mit Erdbeeren und Minze garnieren und servieren



WRAP

12 Tortillafladen
1 Kopfsalat
4 – 6 Möhren
4 – 6 Tomaten
200 g geräucherte Putenbrustscheiben
1 Pk. Frischkäse

Zubereitung:

Salat und Gemüse waschen. Möhren raspeln und Tomaten würfeln. Fladen mit Frischkäse bestreichen und nacheinander mit Salatblättern, Putenbrust, Möhren und Tomaten belegen. Fladen unten und an den Seiten einschlagen und aufrollen.

(Rezept. Snacks für Wissensdurstige)



HIRTEN-CREME

- 200 g Feta-Käse
- 200 g Frischkäse
- 2 EL frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe, abgezogen und fein gehackt
- ½ Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Je eine Gurke, Karotte und Paprika

Zubereitung

Feta, Frischkäse, Petersilie, Knoblauch, Olivenöl und Kräuter in ein Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf etwas Milch oder Wasser dazu geben, um die gewünschte streichfähige Konsistenz zu erreichen. Gurke, Karotte und Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Creme anrichten und Gemüsesticks dazu servieren.