

MUUUUUSLETTER 3/17

von Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin und Sandra Janot, Studentin Gesundheitsförderung

FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE



Zutaten (10 Portionen)

3 Äpfel
3 Birnen
150 g feine Haferflocken
1 l Reis-, Hafer- oder Kokosnussdrink
(ersatzweise Kuhmilch)
4-5 TL Honig oder Ahornsirup
1 TL Ceylon-Zimt

Zubereitung

Die Haferflocken 5 Minuten im Reis-, Hafer- oder Kokosnussdrink einweichen. Die Äpfel und Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Stücke schneiden. Alle diese Zutaten können nun gemeinsam in einem Mixer fein püriert werden. Eine andere Art ein gesundes Frühstück zu sich zu nehmen, vor allem für Kinder, die nicht so gern am Morgen etwas zum Kauen möchten.

Tipp: Wird der Smoothie mit Kuhmilch zubereitet, muss man eventuell etwas mehr nachsüßen. Und wenn die Äpfel spiralförmig geschält werden, kann man die gekringelte Schale als Deko an den Rand der Gläser hängen.

SPRITZIGER RHABARBERSAFT



Zutaten (10 Gläser)

1 kg Rhabarber
1 Zitrone
200 ml Wasser
80 g Zucker
Saft-/Filtertuch

Zubereitung

Zunächst den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese nun gemeinsam mit dem Wasser und dem Saft der Zitrone in einem Topf zum Kochen bringen und alles ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Rhabarberstücke weich sind, die Masse in das Safttuch geben, welches über einem großen Gefäß befestigt ist. Dort drin sollte die Masse möglichst über Nacht verbleiben, damit der gesamte Saft durch das Tuch ins Gefäß tropfen kann. Am nächsten Tag den Saft nach Belieben mit dem Zucker abschmecken und in Flaschen abfüllen. Dann den Rhabarbersaft mit Wasser aufgespritzt genießen.

Viel Spaß bei der Zubereitung
wünschen euch
Birgit Höfert und Sandra Janot



Notizen
