

MUUUUUSLETTER 2/17

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

BUNTE SUPERRÖLLCHEN



Zutaten (10 Portionen)

340 g Mehl
600 ml Milch
2 Pck. Backpulver
140 ml Rapsöl
2 gelbe Paprika
2 große Tomaten
½ Gurke
100 g Frischkäse
100 g Kopfsalat
4 EL gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Milch, Backpulver, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Kräuter zu einem glatten Teig verrühren und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne dünn zu Pfannkuchen backen. Anschließend die abgekühlten Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, nach Herzenslust mit dem klein geschnittenen Gemüse befüllen und zu Röllchen formen. Hinweis: Wer die eine oder andere Zutat nicht mag, ersetzt sie oder lässt sie einfach weg. Die Röllchen sind auch ein perfekter Begleiter für einen Ausflug.

GESUNDE ROTE-BEETE-CHIPS



Zutaten (20 Stück)

400 g Rote Beete
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Rote Beete schälen und in 2 Millimeter dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben nun so auf dem Blech auslegen, dass sie nicht übereinander liegen. Anschließend die Scheiben mit dem Olivenöl bestreichen und etwas salzen. Nun müssen die Chips ca. 50 Minuten backen, dabei am besten ab und zu die Backofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann und die Chips schön knusprig werden. Eine gesunde Alternative für kleine Knabber-Mäuse!

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

Notizen

