

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.

OSTER-TOPFEN



Zutaten (10 Portionen)

250 g Topfen, mager
125 g Sauerrahm
2 Ostereier (= hartgekochte Eier)
1 Bund Schnittlauch
1 Prise Salz

Zubereitung

Topfen und Sauerrahm in einer Schüssel mit dem Handmixer verrühren. Ostereier schälen, mit dem Eierschneider klein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Mit den Eiern unter die Topfen-Sauerrahm-Masse mischen, mit Salz abschmecken.

Tipp: Aus Vierkornvollkornbrot können lustige Hasen ausgestochen und mit dem Aufstrich serviert werden. Schmeckt gleich viel besser :)



FRUCHTIGER SOMMER COUSCOUS



Zutaten (4 Portionen)

- 185 g Instant-Couscous
- 350 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 1 Orange
- 150 g Himbeeren
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Blaubeeren
- 100 g Johannisbeeren
- 8 EL Griechischer Joghurt
- 3 EL Ahornsirup
- 1 Zweig Minze

Zubereitung

Apfelsaft und Zimtstangen in einem Topf aufkochen. Couscous einrühren, Topf sofort vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen. Gegerter Couscous in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern, Orangenschalen abreiben und unterheben. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln, die Hälfte der Beeren mit dem Couscous vermengen. Den Couscous auf vier Schälchen verteilen und mit restlichen Beeren, Joghurt, Minzblatt und Ahornsirup garnieren.

RHABARBER-MUFFINS



Zutaten für 12 Muffins

- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Butter oder Margarine
- 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 100 g Dinkelmehl
- ½ Pck. Backpulver
- 100 ml Milch
- 350g Rhabarber

Zubereitung

Eier trennen. Eiklar zu festem Eischnee schlagen. Eigelb, Zucker und Butter schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Milch zugeben. Eischnee unterheben. Rhabarberstängel schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Teil zurücklassen und den restlichen Rhabarber unter den Teig mischen. Den Teig auf 12 Muffinformen aufteilen. Die restlichen Rhabarberstückchen in die Muffins drücken. Bei 175 Grad 30 Minuten backen.



MUUUUUSLETTER 06/22

BUNTE PAPRIKA PIZZA



Zutaten (4 Portionen)

2 große Paprika
12 EL Pizzasauce
8 EL geriebener Käse
4 Blätter Basilikum
2 Tomaten
8 Brokkoliröschen
2 EL Mais
Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Brokkoliröschen und die Basilikumblätter waschen, zerkleinern und mit dem Mais unter die Pizzasauce mischen. Die Paprika waschen, halbieren und mit der Pizzasauce befüllen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Käse auf die Paprikapizza legen. Nun für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse zerschmolzen ist und anfängt leicht braun zu werden. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

BEEREN-SMOOTHIE



Zutaten (2 Portionen)

250 g Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren
250 g Sauerrahm, Joghurt oder Buttermilch
Milch, Mineralwasser
Etwas Staubzucker
Minze

Zubereitung

Beeren waschen, zerkleinern mit der Gabel oder im Mixer. Sauerrahm, Joghurt oder Buttermilch zugeben, mit Staubzucker süßen wenn nötig. Mit einem Minzblatt dekorieren.

Für Milchallergiker oder Lactoseunverträgliche Kinder: Milchprodukt durch Mineralwasser ersetzen, im Mixer aufschäumen.

