

OBSTKOMPOTT



BIRNE, KARDAMOM UND INGWER

ZUBEREITUNG + KOCHZEIT
45 MINUTEN • FÜR 4 PERSONEN

In einem Topf 4 vom Kerngehäuse befreite, in Scheiben geschnittene Birnen (süße, saftige Sorte) mit 250 ml Wasser, 2 TL frisch geriebenem Ingwer, 6 zerdrückten Kardamomkapseln, 1 Zimtstange und 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Birnen halb zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten weich köcheln. Warm oder kalt mit Vanillejoghurt oder Müsli servieren.



APFEL, RHABARBER UND GOJI-BEEREN

ZUBEREITUNG + KOCHZEIT
25 MINUTEN • FÜR 4 PERSONEN

In einem Topf 125 ml frisch gepressten Orangensaft und 2 EL Reissirup bei niedriger Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich der Sirup auflöst. 2 große, in Stücke geschnittene Äpfel (Pink Lady), einen Streifen Bio-Orangenschale (4 cm) und ½ Vanilleschote mit ausgeschabtem Mark zugeben. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Dann 500 g grob gehackten Rhabarber und 2 EL Goji-Beeren zufügen. Erneut zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, bis das Obst weich ist, aber nicht zerfällt. Schmeckt warm oder kalt mit Porridge oder Joghurt.



GEBACKENE NEKTARINEN UND VANILLEPFIRSICHE

ZUBEREITUNG + KOCHZEIT
35 MINUTEN • FÜR 4 PERSONEN

Backofen auf 220 °C vorheizen. 3 Nektarinen (500 g) und 3 Pfirsiche (450 g) halbieren, Letztere entkernen. Alles in eine gefettete Auflaufform legen. 1 Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus-scha-ben. Vanilleschote und -mark, 2 EL Gerstenmalz, 2 Streifen (4 cm) Bio-Zitronenschale, 1 EL Zitronen-saft und 1 Prise Meersalz-flocken zugeben und mischen. Früchte mit Schnittseite nach oben verteilen. Im Ofen 20 Minuten weich backen, sie sollen nicht zerfallen. Warm oder kalt, mit Nüssen, Samen und griechischem Joghurt servieren.



PFLAUME, HIMBEERE UND ROSMARIN

ZUBEREITUNG + KOCHZEIT
25 MINUTEN • FÜR 4 PERSONEN

5 große Pflaumen (450 g) halbieren, entsteinen und dritteln. In einem großen Topf Pflaumen, 125 ml Wasser, 1 EL Zitronensaft, 1 Zimtstange und 2 Zweige Rosmarin zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Ohne Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Pflaumen weich sind. Dann 70 g Himbeeren und 2 TL Xylit oder Stevia-Pulver unterheben, bis sich der Zucker auflöst. Vom Herd nehmen. Mit griechischem Joghurt servieren.

GRÜNER SMOOTHIE

ZUBEREITUNG 10 MINUTEN
FÜR 2 PERSONEN

Für diesen Smoothie können Sie auch anderes Blattgemüse oder Früchte wie Birne und Honigmelone verwenden.

1 mittelgroße Limette (90 g)

1 mittelgroßer Apfel (150 g), Kerngehäuse entfernt

1 kleine Salatgurke (130 g)

½ mittelgroße Avocado (125 g)

320 ml Kokoswasser (Tetra-Pak)

30 g Baby-Spinatblätter

1 TL fein geriebener frischer Ingwer

50 g Baby-Grünkohlblätter

1 Schale und weiße Haut der Limette entfernen. Fruchtfleisch von Limette, Apfel, Gurke und Avocado grob hacken.

2 Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. In zwei Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffgehalt pro Portion 9,6 g Fett (2,1 g gesättigte Fettsäuren); 768 kJ (183 kcal); 18,7 g Kohlenhydrate; 2,5 g Eiweiß; 5,3 g Ballaststoffe

Tipps Für Smoothies verwendet man am besten Baby-Grünkohl – bei ihm muss man nicht den harten Strunk entfernen. • Sie können die Smoothies mit weißen oder schwarzen Chiasamen und gerösteten Kokoschips garnieren.

SMOOTHIE MIT KIRSCH UND WALNUSS

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN
(+ RUHEN) • FÜR 4 PERSONEN

Bei diesem Rezept beginnen Sie bereits am Vortag mit der Zubereitung.

50 g Walnusskerne zzgl. 30 g zum Garnieren

50 g Mandelkerne mit Haut

750 g entsteinte TK-Kirschen

2 TL Ahornsirup

1 EL schwarze Chiasamen

1 Walnüsse und Mandeln mit 430 ml Wasser in eine Schüssel füllen und zugedeckt über Nacht einweichen.

2 Die Nussmischung 2 Minuten im Mixer fein pürieren. Durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen Krug abseihen. Mulltuch zusammendrehen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Die festen Bestandteile anschließend wegwerfen.

3 Nussdrink, Kirschen und Ahornsirup glatt pürieren. In 4 Gläser (à 250 ml) füllen, mit Walnüssen und Chiasamen garniert sofort servieren.

Nährstoffgehalt pro Portion 20,5 g Fett (1,3 g gesättigte Fettsäuren); 1422 kJ (339 kcal); 25,7 g Kohlenhydrate; 7,7 g Eiweiß; 1,2 g Ballaststoffe

Tipps Für einen dickflüssigeren Smoothie die Chiasamen mit den anderen Zutaten pürieren. • Man kann auch andere Nüsse verwenden: einfach 110 g gemischte Nüsse mit 430 ml Wasser pürieren. Oder Walnüsse durch Pekannüsse ersetzen.



TOASTIES MIT BANANE UND SCHOKO-MANDELMUS

ZUBEREITUNG + BACKZEIT 15 MINUTEN • FÜR 2 STÜCK

4 Scheiben Sauerteigbrot (180 g), quadratisch
zugeschnitten (siehe Tipp)

10 g weiche Butter

2 EL Mandelmus

1 TL Kakaopulver

2 TL Reissirup

1 mittelgroße Banane (180 g), in dünne Scheiben
geschnitten

¼ TL gemahlener Zimt

1 Den Sandwichtoaster vorheizen.

2 Die Brotscheiben auf einer Seite mit Butter
bestreichen.

3 Mandelmus, Kakaopulver und Reissirup in einer
kleinen Schüssel glatt rühren.

4 Zwei Brotscheiben mit der gebutterten Seite
nach unten auf ein Schneidebrett legen. Jeweils
mit der Hälfte der Mandelmusmischung bestrei-
chen. Mit den Bananenscheiben belegen, 1 cm
Rand frei lassen. Die beiden restlichen Brotschei-
ben mit der Butterseite nach oben darauflegen.

5 Die Brote im Sandwichtoaster 5 Minuten toasten,
bis sie goldbraun sind. Diagonal halbieren, mit
Zimt bestreuen und servieren.

Nährstoffgehalt pro Toastie 16,4 g Fett
(4,2 g gesättigte Fettsäuren); 2082 kJ (498 kcal);
69,6 g Kohlenhydrate; 16,3 g Eiweiß;
4,6 g Ballaststoffe

Tipp Für dieses Rezept können Sie unterschied-
lichste Brotsorten verwenden – Vollkorn- und
Roggenbrot passen am besten. • Statt Mandelmus
können Sie auch anderes Nussmus probieren.
Wenn Sie an einer Nussallergie leiden, können Sie
Kokosbutter oder Ricotta verwenden.