

KÜCHENRATGEBER

PROF. DR. KLEINE-GUNK | LENA MERZ

SCHLANK MIT SIRTFOOD



G|U

2 Die Banane schälen, in Stücke brechen und zufügen. Den Ingwer schälen, grob würfeln und ebenfalls in den Mixer geben.

3 Alles bei hoher Geschwindigkeit ca. 1 Min. pürieren. Den Smoothie in zwei Gläser füllen und sofort servieren.



OBST MIT KAKAO-GRANOLA

Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 335 kcal

7 g EW

22 g F

26 g KH

EINFACH

500 g gemischte Früchte (z. B. Apfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Kiwi, Orange)

50 g Cashewkerne

20 g Kokoschips

15 g Kakao-Nibs

1 Die Früchte waschen oder schälen und eventuell das Kerngehäuse entfernen. Die Früchte dann in ca. 1 cm große Stücke schneiden und auf zwei Schalen verteilen.

2 Cashewkerne, Kokoschips und Kakao-Nibs auf einem großen Küchenbrett mischen und mit einem großen Messer grob durchhacken. Den Obstsalat mit

dem Kakao-Granola bestreuen und servieren.



KNÄCKEBROT MIT EDAMAME-HUMMUS UND
LACHS

Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 505 kcal
26 g EW
23 g F
47 g KH

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DEN HUMMUS

Salz
200 g TK-Edamame-Bohnen (grüne Sojabohnenkerne)
2 Knoblauchzehen
4 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Seampaste)
schwarzer Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DIE BROTE

4 Scheiben Knäckebrot
100 g Räucherlachs in Scheiben
schwarzer Pfeffer

HUMMUS: In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Edamamekerne darin ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher füllen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und zugeben. Zitronensaft, Tahin, 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und alles cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BROTE: Die Knäckebrotsscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit dem Lachs belegen und mit Pfeffer übermahlen. Die Brote auf zwei Tellern anrichten und servieren.

DEKO-TIPP

Noch ein paar frische Sprossen auf die Brote, schon sehen sie besonders dekorativ aus. Außerdem passt der Geschmack der Sprossen wunderbar zu Hummus und Lachs.