

Erbsen-Limetten-Hummus



Zutaten für 4 Portionen:

2 Bio Limetten, 4 Frühlingszwiebeln
2 Stiele Petersilie, 10 g Sesamseed
150 g Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas
50 – 60 g Tahin (Sesampaste)
300 g tiefgefrorene Erbsen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Zehen Knoblauch, Prise Salz
1 EL natives Olivenöl



Zubereitung:

Die Erbsen in kochendem Wasser auftauen und anschließend abtropfen lassen. Die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie fein hacken. Die Limetten gründlich unter heißem Wasser waschen und die Schale abreiben. Dann die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Frühlingszwiebeln, die Petersilie, den Knoblauch, Kreuzkümmel, Limettenabrieb und -saft, die abgetropften Erbsen sowie die Kichererbsen mit einem Mixer grob pürieren. Im Anschluss Tahin hinzufügen, weitermixen und nach und nach das Öl hinzufügen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die Textur sehr cremig ist. Zuletzt mit Salz würzen und abschmecken.

Pro Portion: 290 kcal; 12 g EW, 14 g F, 26 g KH

Heidelbeer-Haferflocken-Muffins

Zutaten für 1 Muffin-Backblech (12 Portionen):

70 g Vollkornmehl, 30 g Haferschmelzflocken
70 g kernige Haferflocken, 1 TL Backpulver
1 Msp Natron, 2 Eier, 80 g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker, 1 Msp Zimt
8 EL Walnussöl, 4 EL Rapsöl
250 g Joghurt (1,5 % Fett), 30 g Walnüsse
30 g Zartbitterschokolade
150 g Heidelbeeren



Zubereitung:

Mehl, Haferschmelzflocken, Haferflocken, Backpulver, Natron und Zimt in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit Zucker, Vanillezucker, Walnussöl, Rapsöl und Joghurt verrühren. Die Walnüsse und die Zartbitterschokolade hacken und zusammen mit der Mehlmischung kurz unterrühren. Zuletzt die Heidelbeeren unterziehen, dabei nicht zu viel rühren. Die Papierförmchen im Muffinblech verteilen und mit Teig befüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C circa 30 Minuten backen.

Pro Portion: 245 kcal; 4 g EW, 17 g F, 20 g KH

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Ernährung



1. Auflage: September 2022. Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.mundlinie.de

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

Leckere Rezepte!

Getreu dem Grundsatz „lecker“ haben wir Rezepte für den Alltag ausgesucht, die sowohl im Büro, Homeoffice oder Schule eine leichte, darmfreundliche und entzündliche Basis für den Tag liefern. Damit kommen Sie mit guten Lebensmitteln fit und gesund durch den Tag.

Zucchini-Porridge



Zutaten für 1 Portion:

200 ml Flüssigkeit (nach Wahl: Kuhmilch 1,5 % Fett, Sojadrink, Mandeldrink, etc.)
50 g Haferflocken
1/2 Zucchini
1/2 Apfel
1/2 Banane
Zimt

Zubereitung:

Die Flüssigkeit aufkochen, Haferflocken hinzufügen, gut umrühren und quellen lassen. Zucchini und Apfel reiben und Banane (als süßende Zutat) zerdrücken und zu den Haferflocken geben. Mit Zimt verfeinern.

Pro Portion: 385 kcal; 16 g EW, 7 g F, 60 g KH

Ofengemüse



Zutaten für 4 Portionen:

300 g Champignons, 1 gelbe Paprika
1 rote Paprika, 2 rote Zwiebeln
1 Zucchini, 1 Aubergine
300 g Süßkartoffeln, 300 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl
2 Zweige frischer Thymian
2 – 3 Zweige frischer Rosmarin
gemahlener, schwarzer Pfeffer
Jodsalz
200 g Kirschtomaten

500 g Magerquark
3 EL Milch (1,5 % Fett)
1 TL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
4 – 5 EL frisch gehackten Basilikum
gemahlener, schwarzer Pfeffer
Jodsalz

Zubereitung:

Für das Ofengemüse den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 °C) vorheizen.

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel gut mit dem Olivenöl und den Kräutern vermischen. Alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz würzen. Im Ofen 35 – 40 Minuten backen. Kirschtomaten waschen und 10 Minuten vor Ende der Backzeit unter das Gemüse heben, fertig backen.

In der Zwischenzeit Quark mit Milch, Olivenöl, Zitronensaft und dem gehackten Basilikum verrühren und mit Pfeffer und ein wenig Jodsalz abschmecken. Zum fertigen Ofengemüse servieren.

Pro Portion: 385 kcal; 26 g EW, 9 g F, 42 g KH

Pfirsichquark



Zutaten für 6 Portionen:

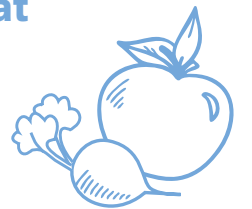
500 g Pfirsich, 1 Bio Zitrone
2 Päckchen Vanillezucker
400 g Magerquark, 250 g Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung:

Die Pfirsiche waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronen heiß waschen, die Schale abreiben. Zitrone im Anschluss auspressen. Die Pfirsichwürfel mit einem Päckchen Vanillezucker, Zitronenabrieb und -saft vermischen. Den Quark, Joghurt und das zweite Päckchen Vanillezucker mit einem Schneebesen glattrühren. Bei Bedarf etwas Zucker hinzufügen. Die Hälfte der Quarkmasse in Glasschüsseln füllen. Die Obstmischung darauf verteilen und schließlich mit der übrigen Quarkmasse bedecken.

Pro Portion: 125 kcal; 11 g EW, 1 g F, 15 g KH

Radieschen-Apfel-Salat



Zutaten für 4 Portionen:

3 Bund Radieschen ohne Blätter
2 kleine Äpfel, 1 gelbe Paprika
3 Frühlingszwiebeln, 80 g Walnüsse
1/2 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl
1 EL Essig, 1 TL Senf, 1 Schuss Zitronensaft
1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Äpfel, Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie hacken. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen, Äpfel, Frühlingszwiebeln und Petersilie mit dem Dressing vermengen. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Pro Portion: 280 kcal; 6 g EW, 21 g F, 15 g KH