










Feta-Frischkäse-Pralinen

Zutaten für 10 Portionen (40 Stück gesamt):

-  3 EL Sesamsamen
-  25 g Kürbiskerne
-  25 g Sonnenblumenkerne
-  200 g Feta
-  200 g Doppelrahm-Frischkäse
-  1 EL Olivenöl
-  5-7 Stiele Basilikum

Zubereitung:

- Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mischen und fein hacken. Alles zur Seite stellen.
- Feta fein würfeln. Frischkäse, Feta und Olivenöl mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren.
- Aus der Masse mit feuchten Händen 40 kleine Pralinen formen.
- 20 Pralinen in Sesam, 20 Pralinen in der Kürbiskern-Sonnenblumenkernmischung wälzen.
- Basilikum waschen, vorsichtig trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Pralinen in je ein Basilikumblättchen setzen.

Die Pralinen halten sich im Kühlschrank mind. 1 Woche.








Nährstoffe:

Pro Portion: 163 kcal, 7,8 g Eiweiß, 13,7 g Fett, 1,9 g Kohlenhydrate, 0,3 g Ballaststoffe



Thunfischaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

-  1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
-  1 halber Bund Petersilie
-  100 g Mascarpone oder Schmand
-  100 ml Trinknahrung Neutral
-  1 TL Zitronensaft frisch gepresst
-  Salz
-  Pfeffer

Zubereitung:

- Den Thunfisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken.
- Die Petersilie zupfen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
- Den Mascarpone / Schmand mit der Trinknahrung cremig rühren. Thunfisch und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.











Nährstoffe:

Pro Portion: 288 kcal, Eiweiß 15,5 g, Fett 22,5 g, Kohlenhydrate 6,4 g, Ballaststoffe 0,0 g



Feine Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

-  240 g Kartoffeln
-  2 Kohlrabi
-  50 g Knollensellerie
-  2 EL Rapsöl
-  500 ml Gemüsebrühe
-  1 Lorbeerblatt
-  Salz
-  Pfeffer
-  200 ml Trinknahrung Neutral
-  4 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Kartoffeln, Kohlrabi und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffel-Gemüse-Würfel kurz darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt zufügen. Die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Trinknahrung unter die Suppe rühren und mit Schnittlauch garnieren.











Nährstoffe:

Pro Portion: 207 kcal, Eiweiß 7,6 g, Fett 9,7 g, Kohlenhydrate 20,7 g, Ballaststoffe 2,2 g



Gemüsewaffeln mit Kräuter Creme fraîche

Zutaten für 6 Stück:

-  150 g Karotten
-  ½ Bund Lauchzwiebeln
-  1 Ei
-  200 ml Trinknahrung Neutral
-  130 g Mehl Type 405
-  2-3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
-  Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
-  150 g Creme fraîche
-  Je 1 TL frische Petersilie und Schnittlauch
-  Optional 1 TL Butter für das Waffeleisen

Zubereitung:

- Die Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Das Ei mit der Trinknahrung schaumig rühren.
- Das Mehl unter die Ei-Mischung ziehen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen.
- Die Karotten und Lauchzwiebeln unter den Teig heben und ggfs. noch etwas Mineralwasser unterrühren.
- Das Waffeleisen vorheizen. Bei Bedarf mit etwas Butter einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen.
- Die Gemüsewaffeln goldbraun ausbacken.

Für den Dip:

Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Creme fraîche glattrühren und mit Salz, Pfeffer sowie den Kräutern verfeinern. Zu den Gemüsewaffeln servieren.










Nährstoffe:

Pro Portion: 235 kcal, Eiweiß 6,5 g, Fett 11,8 g, Kohlenhydrate 24,5 g, Ballaststoffe 2,2 g



Flockiger Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Portionen:

-  4 Eier
-  30 g Zucker
-  100 ml Milch 3,5 % Fett
-  400 ml Trinknahrung (z.B. Vanille)
-  250 g Mehl Type 405
-  1 Prise Salz
-  50 g Rosinen
-  Etwas Butter zum Backen
-  Puderzucker

Zubereitung:

- Die Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen.
- Eigelb zusammen mit dem Zucker schaumig rühren. Die Milch und Trinknahrung zugeben und alles einmal durchrühren.
- Das Mehl esslöffelweise dazugeben und so lange rühren, bis der Teig schön glatt ist.
- Die Rosinen dazugeben und das steif geschlagene Eiweiß mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.
- Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig langsam in die Pfanne gießen.
- Den Teig bei mittlerer Hitze so lange backen, bis der Rand sichtbar fester geworden ist. Dann wenden und fertig backen.
- Mit einem Pfannenwender den Teig zerreißen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Am besten passt dazu Apfelmus oder ein Kompott.










Nährstoffe:

Pro Portion: 543 kcal, Eiweiß 21,3 g, Fett 13,0 g, Kohlenhydrate 81,7g, Ballaststoffe 2,9 g



Käse Pops

Zutaten für ca. 12 Stück:

-  200 g Doppelrahm-Frischkäse
-  100 g Parmesan gerieben
-  30 g Pinienkerne
-  60 g grob gehackte Pistazien
-  60 g gemahlene Haselnüsse
-  ½-1 TL Thymian getrocknet
-  ½-1 TL Rosmarin getrocknet
-  12 Cherry Tomaten
-  Zahnstocher/ Spieße

Zubereitung:

- Den Frischkäse mit dem Parmesan verrühren.
- Die Pinienkerne und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und anschließend beide fein hacken.
- Pinienkerne, Pistazien und Haselnüsse mischen.
- 1/3 der Nussmischung zusammen mit Thymian und Rosmarin unter die Käsemasse rühren.
- Aus der Masse 12 gleichgroße Kugeln formen und diese in der restlichen Nussmischung wälzen.
- Zum Anrichten jeweils 1 Tomate und einen Käse Pop auf einen Spieß stecken.

Nährstoffe

Pro Spieß: 156 kcal, 6,3 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 2,3 g Kohlenhydrate, 1,2 g Ballaststoffe