

Leckere Rezepte

Lecker essen und doch schlank bleiben

(Quelle: Was schlank macht und gut schmeckt, Tomus Verlag, München)

Walnuss – Dessert

Für 4 Personen

213 kcal/ 859 J

Zutaten: 1 Becher Hüttenkäse (200g), 75 g Walnüsse, 2 El Honig, Saft einer Zitrone, 10 Cocktailkirschen.

Zubereitung:

Hüttenkäse mit gehackten Walnüssen, Honig, halbierten Cocktailkirschen und Zitronensaft mischen.

Guten Appetit!

Buttermilch - Gelee

Für 4 Personen

244 kcal/ 1023 J

Zutaten: 8 Blatt weiße Gelatine, 400 g reife Himbeeren, 1/2 l Buttermilch, 1 Päckchen Vanillinzucker, 4 El Zucker, 0,1 l süße Sahne,

Zubereitung:

Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen.

Die Himbeeren kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Die Buttermilch unter Rühren mit dem Vanillinzucker und dem Zucker erhitzen.

Gelatine ausdrücken und in die Buttermilch rühren.

Die Buttermilch unter regelmäßigem Umrühren ganz auskühlen lassen.

Die Sahne steifschlagen und unter die Buttermilch rühren, solange diese noch nicht fest ist.

4 Portionsschalen zur Hälfte mit der Buttermilch füllen, die Himbeeren darauf verteilen und die restliche Buttermilch darüber gießen.

Das Dessert im Kühlschrank erstarren lassen.

Zum Servieren mit Himbeeren garnieren

Leckerer Cocktail – ohne Alkohol

Für 4 Personen

35 kcal/ 137 J

Zutaten: 400 g Salatgurke, 8 Tomaten, 1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie, Saft von 1 Zitrone, 1 TL flüssige Paprikawürze, 4 Tropfen Tabascosauce, (Salz), Pfeffer, 4 Zweiglein frische Kräuter.

Zubereitung:

Gewaschene, ungeschälte Salatgurke in kleine Stückchen schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten.

Dill und Petersilie gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit den Gurkenstücken im Mixer pürieren.

Gurkenmix mit (Salz), Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In 4 Gläser verteilen.

Tomaten pürieren, mit Paprika- und Tabascosauce abschmecken, (salzen) und pfeffern.

Vorsichtig in die Gläser mit dem Gurkenmix füllen.

Jedes Glas mit einem Kräuterzweiglein garnieren.

Andere leckere Rezepte finden Sie in meinen Büchern

Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger (auch in Holländisch)

Und Pippa and Paul, stories for the little World Citizens

Einige Exemplare habe ich zu Hause und kann ich Ihnen zuschicken.

Schreiben Sie mir!

Alle Bücher sind auch als E-Buch erhältlich.