

Blaubeer-Bananen-Müsli

Zutaten

1 Banane
1 TL frischer Zitronensaft
4 getr. Aprikosen
20 g Haselnüsse
50 g frische Blaubeeren

50 g Haferflocken
20 g Sonnenblumenkerne
30 g frische Blaubeeren
2 TL Schokoraspel
150 g Naturjoghurt

Zubereitung

Die Zutaten von "Banane" bis "Blaubeeren" für 3 Sek./St.5 zerkleinern, dann die restlichen Zutaten nochmal 5 sec., Linkslauf, Stufe 3 verrühren

Sehr lecker

Eiweißbrot 1

Zutaten

6 Stück Eier
500 g Magerquark
1 Päckchen Backpulver
3 gestrichene Esslöffel Leinsamen
50 g Weizenkleie
250 g Haferkleie

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf das Backpulver, in den Mixtopf geben. Ca. 1 Min./Teigstufe gut vermengen. Anschließend das Backpulver dazu geben und nochmals kurz auf der Teigstufe unterrühren.

Den Teig in die gefettete Kastenform füllen und auf 200 ° Grad Unter-/Oberhitze ca. 1 Stunde backen.

Das Brot hält ca. 5 Tage im Kühlschrank und lässt sich aber auch gut einfrieren.

Leichter Dip mit Hüttenkäse

Zutaten

1/2 Stück Zwiebel
 1 Zehe Knoblauch
 1/2 TL Salz
 1/2 TL Pfeffer
 1 TL Olivenöl
 7 Stück getrocknete Tomaten
 2 Zehen Knoblauch
 1 Becher hüttenkäse
 1 gestr. EL Salatkräutermischung

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und getr. Tomaten 7 sec. Stufe 8 zerkleinern. Mit Spatel nach unten schieben.
 Hüttenkäse, Salz, Pfeffer (mehr oder weniger nach Geschmack), Öl (kann auch weggelassen werden) und Salatkräuter für 20 sec bei Stufe 5 mischen.
 Nach Geschmack noch Schinkenwürfel oder/und Oliven hinzufügen.
 Schmeckt super zu angebratener Paprika oder Frikadellen. Aber auch als Brotaufstrich. Und hat natürlich super Nährwerte, kaum Fett, wenig KH!

All-in-one Möhren-Hackfleisch-Sahnetopf

Zutaten

1 Zwiebel, geviertelt
 1 Zehe Knoblauch
 1 Teelöffel Öl
 1 Würfel Gemüsebrühe, (oder 1 TL Suppengrundstock)
 400 g Gehacktes
 500 g Möhren, in Scheiben
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Sambal Olek
 Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, nach Belieben
 1 Spritzer Worcester Sauce, nach Geschmack
 200 g Perlgraupen o. Reis
 500 g Wasser
 200 g saure Sahne

Zubereitung

Zwiebel u. Knoblauchzehe in den Mixtopf geben, 5 Sek. Stufe 6 zerkleinern
 1 TL Öl dazu geben und auf VAROMA, Stufe 1, 1 Min. anschwitzen
 Gehacktes und Tomatenmark in den Mixtopf füllen und nach Geschmack kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen
 Perlgraupen o. Reis im Gärkorbchen einwiegen
 500 g Wasser und den Brühwürfel (oder Suppengrundstock) zugeben und das Gärkorbchen einhängen
 die Möhren in den Varoma füllen, auf den geschlossenen Mixtopf stellen und 20 Min. auf VAROMA, Stufe 1 garen
 abschliessend die Graupen bzw. den Reis und die Möhren in den Mixtopf geben, die saure Sahne, Sambal Olek und Worcester Sauce hinzu geben und noch mal 2 Minuten auf 100° C, Stufe 2, Linkslauf aufkochen