

Bratapfel-Smoothie - gut bei Husten

Zutaten

2 Äpfel
6 Blätter Salbei

10 g Butter
2 EL Zimtucker

200 ml Apfelsaft
Saft einer Orange ca. 100 ml oder
Orangensaft

Zubereitung

Die Äpfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Den Salbei waschen.
Äpfel und Salbei in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
Mit dem Spatel nach unten schieben.

Butter und Zimtucker zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 kochen.

Apfelsaft und Orangensaft zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 erwärmen.

Anschließend stufenweise pürieren, d.h. die Drehzahl langsam von Stufe 4 auf Stufe 10 erhöhen und bei Stufe 10 ca. 20 Sek. mixen.

Den warmen Bratapfelsmoothie in eine Tasse geben und genießen.

Nährwerte pro Portion

Energie 308 kcal, Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 57 g, Fett 5 g

Zimtucker

Zutaten

200 g Zucker
3 Zimtstangen

Zubereitung

100g Zucker und die Zimtstangen in den Mixtopf geben und 20Sek/Stufe 10 pulverisieren.

Anschließend den restlichen Zucker untermischen und in ein Schraubglas füllen

Sehr lecker in Gebäck oder zu Milchreis und Crêpes. Köstlich zu Kaffee und Kakao.

Wiringsuppe

Zutaten

200 g Möhren, in Stücken
 50 g Knollensellerie, in Stücken
 50 g Porree, in Ringen
 1 Knoblauchzehe

20 g Öl

300 g Kartoffeln, in kleinen Würfeln
 200 g Wirsing, in feinen Streifen
 750 g Wasser
 1 TL Thymian, getrocknet
 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
 1 TL Salz
 3 Prisen Muskat
 2 - 3 Spritzer Worcester Sauce,
 nach Geschmack

Zubereitung

Knoblauch in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

2 Möhren, Sellerie und Porree zu geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 Öl zugeben und 3 Min. 30 Sek./120°C/Stufe 1 (3 Min. 30 Sek./Varoma/Stufe 1) dünsten.

4 Kartoffeln, Wirsing, Wasser, Thymian, Brühwürfel, Salz, Muskat und Worcester Sauce zugeben, 16 Min./100°C/Stufe 1 garen, Suppe abschmecken, auf 4 Teller verteilen und mit Brot servieren.

Rheinischer Wurstsalat

Zutaten

1 Zwiebel, halbiert

50 g Gewürzgurken, in Stücken
 100 g Porree, in Ringen
 20 g Weißweinessig
 30 g Sonnenblumenöl
 40 g Frischkäse
 400 g Fleischwurst, in Stücken

1 TL Meerrettich aus dem Glas
 1 Bund Schnittlauch (ca. 10 g), in Röllchen
 1 TL Salz
 ¼ TL Pfeffer
 1 Prise Zucker

Zubereitung

Zwiebel in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 Gewürzgurken, Porree, Weißweinessig, Sonnenblumenöl, Frischkäse, Fleischwurst, Meerrettich, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben, 6 Sek./Stufe 4 zerkleinern, umfüllen, im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen, abschmecken und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nuss-Igel

Zutaten

26 Stück
160 g Mehl
160 g Nüsse oder Mandeln
80 g Butter, zimmerwarm
60 g Zucker
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Prise Salz

Deko
100 g Kuvertüre
50 g Schokostreusel

Zubereitung

Nüsse oder Mandeln in den Mixtopf geben und 6 sec / Stufe 10 mahlen. Alle restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen und 30 sec / Stufe 4 vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Auf einer Arbeitsfläche den Teig mit den Händen fest zusammen drücken, kleine Portionen abnehmen und diese zu Igelchen formen. Die Igel mit Abstand auf ein Backblech geben und 20 min backen, bis sie hellbraun sind.

Die Igel vollständig auskühlen lassen.

Kuvertüre in der Mikrowelle schmelzen (kleinschneiden und in einem mikrowellengeeigneten Gefäß 3 x 1 min bei 60 Watt schmelzen, zwischendurch umrühren). Die Kuvertüre dünn auf den Igel auftragen und mit Schokostreuseln verzieren, so als wären es Stacheln. Für Augen und Näschen mit einem Zahnstocher einen Tropfen Kuvertüre auftragen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Guten Appetit!