

## MOUSSE AU TOCOLA

#### **ZUTATEN**

- 250g Seidentofu
- 125g Schwarze Schokolade
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Milch nach Wahl

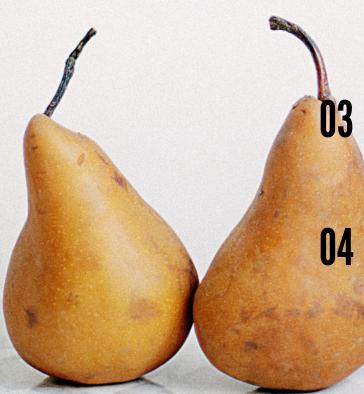
#### **ZUBEREITUNG**

Tofu in einen Standmixer geben und mixen bis er eine cremige Konsistenz hat.

Schokolade mit dem
Vanillezucker und der Milch
unter stetigem rühren
schmelzen lassen.

Alles zum Tofu geben und zusammen mixen, bis alles gut vermischt ist.

Tofu-Schokoladencreme in 4 kleine Behälter geben und in den Tiefkühler (ca. 1h) oder Kühlschrank (ca. 2h) stellen. Mit Früchten garnieren und servieren.





### **PROTEINBROT**

#### **ZUTATEN**

- 500g Magerquark
- 250g Haferflocken
- 3 Eier
- 1 Päckchen Backpulver

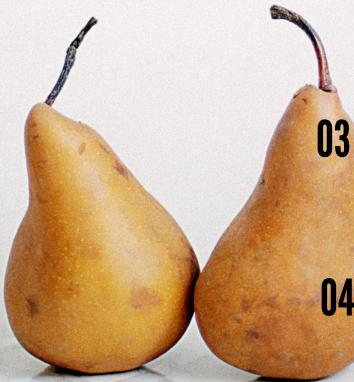
#### **ZUBEREITUNG**

Ofen vorheizen auf 190 Grad. Eier in einer Schüssel vermengen.

Magerquark, Haferflocken,
Backpulver und Eier in einer
Schüssel mit einem Mixer
vermengen. 5 Prisen Salz
dazugeben.

Das Ganze in eine Kastenform geben und bei 190 Grad ca. 40 Minuten backen.

Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.





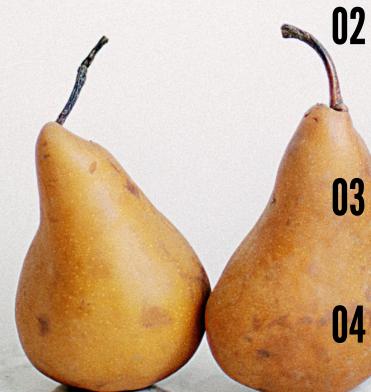
# SÜSSKARTOFFEL-BASILIKUM MUFFINS

#### **ZUTATEN**

- 300g Süsskartoffeln
- 2 Eier
- 50g Reibkäse
- 1 Bund Basilikum

#### **ZUBEREITUNG**

Ofen auf 180 Grad
vorheizen.
Süsskartoffeln in kleine
Stücke schneiden und
aufkochen.



Süsskartoffeln und Basilikum in einen Standmixer geben und mixen.

Eier und Reibkäse hinzugeben und in 8 Muffinformen geben.

Bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten backen bis die Muffins geldbraun sind.



### BANANENGLACÉ

#### **ZUTATEN**

- 1 Banane (ca. 110g ohne Schale)
- 180g Naturejoghurt
- entöltes Kakaopulver
- 1 EL Honig

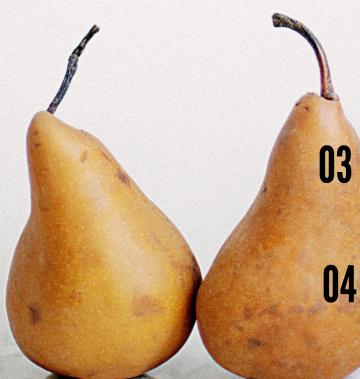
#### **ZUBEREITUNG**

Banane in kleine Stücke schneiden und in einem Gefrierbeutel in den Tiefkühler stellen.

Gefrorene Bananen, das
Joghurt, das Kakaopulver
und falls erwünscht den
Honig in einen Standmixer
geben.

Zutaten zusammenmixen bis das Ganze eine cremige Konsistenz annimmt.

In eine Schale geben und bei Bedarf mit Früchten garnieren





### BIRNE-BANANEN-MUFFIN

#### **ZUTATEN**

- 4 Bananen
- 100g Haferflocken
- 50g geschnittene Birne
- 30g Walnüsse
- ergibt ca. 8 Muffins

#### **ZUBEREITUNG**

Ofen auf 180 Grad
vorheizen. Bananen in einer
grossen Schale mit einer
Gabel verdrücken.
Haferflocken dazu geben.

02

Walnüsse (oder schwarze Schokolade) in kleine Stücke hacken und in die grosse Schale mit den Bananen geben, das Ganze vermengen.

Birnen (oder Beeren)
dazugeben und vermengen.
Anschliessend die ganze
Masse auf 8 Muffinformen
verteilen.

Die Muffins bei 180 Grad 20 Minuten Umlurt backen.



### WELLNESS NUTELLA

#### **ZUTATEN**

- 2 EL Haselnussmus
- 1 EL entöltes Kakaopulver
- 0.5dl Mandelmilch
- Xylit (nach Geschmack)

#### **ZUBEREITUNG**

Haselnussmus in eine kleine Schüssel geben.

Kakaopulver, Mandelmilch und Xylit zum
Haselnussmus geben, das
Ganze vermengen. Mit Xylit (oder Erythryt) nachsüssen nach Bedarf.





### PEPERONI-EIERMUFFIN

#### **ZUTATEN**

- 6 Eier
- 1 Peperoni
- 40g Reibkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- ca. 6 Muffins

#### **ZUBEREITUNG**

Haselnussmus in eine kleine Schüssel geben.

Kakaopulver, Mandelmilch und Xylit zum
Haselnussmus geben, das
Ganze vermengen. Mit Xylit (oder Erythryt) nachsüssen nach Bedarf.





### **BIRNENRISOTTO**

#### **ZUTATEN**

- 400g Risottoreis
- 3 Birnen
- 100g Reibkäse
- 1 Zwiebel

#### **ZUBEREITUNG**

Die Birnen und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, wenn heiss Zwiebeln und anschliessend Risottoreis beifügen

03

Mit Wasser oder Weisswein ablöschen und Wasser zugeben

Unter stetigem rühren, Reibkäse, Wasser und Gewürze nach Wahl beigeben, ca 30 Min köcheln lassen

REZEPTE: foodteam - Ernährungspraxen - GENUSS IM MITTELPUNKT



## ZUCCHINI BRATLINGE

#### **ZUTATEN**

- 2 Eier
- 1/4 Zwiebel, gehackt
- 1/2 Zucchini, gehackt
- 1 Rüebli, gehackt

#### **ZUBEREITUNG**

Eier verquirrlen und die gehackten Zutaten beifügen

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, wenn heiss den Zuchinimix in kleinen Portionen in die Pfanne

Bei mittlerer Hitze ca. 2
Minuten braten lassen

REZEPTE: foodteam - Ernährungspraxen - GENUSS IM MITTELPUNKT



### DATTEL-HAFERKEKSE

#### **ZUTATEN**

- 200g Haferflöckli
- 30g Butter
- 1 Prise Salz
- 5 Datteln, gehackt

#### **ZUBEREITUNG**

Ofen aufheizen auf 190 Grad. Haferflöckli im Standmixer mixen.

In einer Schüssel die gemixten Haferflocken, geschmolzene Butter, gehackte Datteln und Salz mit den Finger zu einer Kugel vermengen

Kugel auswallen und runde Kekse ausstechen. Im Ofen 25-30 Minuten backen.

