



MOUSSE AU TOCOLA

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

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

02

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

03

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

04

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

01

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

02

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

03

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

04

Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.





SÜSSKARTOFFEL- BASILIKUM MUFFINS

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Süßkartoffeln in kleine Stücke schneiden und aufkochen.

02

Süßkartoffeln und Basilikum in einen Standmixer geben und mixen.

03

Eier und Reibkäse hinzugeben und in 8 Muffinformen geben.

04

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





BANANENGLACÉ

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

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

02

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

03

Zutaten zusammenmixen bis das Ganze eine cremige Konsistenz annimmt.

04

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

01

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.

03

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

04

Die Muffins bei 180 Grad 20 Minuten Umluft backen.





WELLNESS NUTELLA

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

Haselnussmus in eine kleine Schüssel geben.

02

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

01

Haselnussmus in eine kleine Schüssel geben.

02

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





BIRNENRISOTTO

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

Die Birnen und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden

02

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

03

Mit Wasser oder Weisswein ablöschen und Wasser zugeben

04

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





ZUCCHINI BRATLINGE

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

Eier verquirlen und die gehackten Zutaten beifügen

02

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

03

Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten lassen





DATTEL- HAFERKEKSE

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

01

Ofen aufheizen auf 190 Grad. Haferflöckli im Standmixer mixen.

02

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

03

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

