

AVIVA NEWSLETTER

PFLEGE DEINEN KÖRPER UND HALTE IHN GESUND, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Buttermilch-Joghurt-Schale

BEERIGES ZWISCHENDURCH

Zutaten für 1 Portion:
65 g Tiefkühl-Beerenobst
100 ml reine Buttermilch
6 EL fettarmer Joghurt
1 EL Eiweißpulver (Vanille)
3 EL ungezuckerte Cornflakes

Beerenobst einige Stunden zuvor auftauen. Buttermilch mit Joghurt und Eiweißpulver glatt rühren. Beeren und Cornflakes in eine(n) tiefe(n) Teller/Schale geben, die Buttermilch-Joghurt Mischung darüber schütten.

Tipp: Beeren können ganz nach Lust und Laune gewählt werden.

Im Sommer besser als Eis



[Rezept: Patric Heizmann Ich bin dann mal schlank, Bild: tegut.com]

Low Carb Russischer Zupfkuchen

Stoffwechselkur Testphase

Teig:
180 g Butter geschmolzen
400 g Mandeln gemahlen
40 g Haferkleie
140 g Proteinpulver neutral oder Vanille
50 g Sukrin oder Xylit
70 g Kakaopulver
4 Eier
4 TL Backpulver
Belag:
250 g Magerquark
2 Eier
30 g Proteinpulver Vanille
10 g Brotkernmehl



Die geschmolzene Butter und die Eier schaumig rühren. Nach und nach die festen Zutaten einrühren. Gut die Hälfte des Teiges in eine runde Backform (26 cm Durchmesser) geben und andrücken. Nun die Zutaten für den Belag verrühren und auf dem Boden verteilen. Die übrig gelassene Hälfte des Teiges als Streusel auf der Quarkmasse verteilen. Den Kuchen bei Umluft 160°C 50 – 60 Minuten backen. [Rezept: Buch 21-Tage Stoffwechselkur, Bild: lecker.de]

Rinderrouladen im Bräter

6 Rinderrouladen
2 Karotten
2 kleine Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
3 Gewürzgurken
12 Scheiben Schinkenspeck
Scharfer Senf, Salz, Pfeffer
¾ Gemüsebrühe
1 Schuss Rotwein

Eine Zwiebel und die Knoblauchzehen in grobe Stücke hacken. Die zweite Zwiebel in hauchfeine Ringe schneiden. Die Karotten putzen und in Ringe schneiden. Die Gewürzgurken in feine Spalten schneiden. Die Rouladen auslegen, mit reichlich Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Anschließend je 1-2 Scheiben Schinkenspeck in die Mitte legen, mit Zwiebelringen und Gurke nach Geschmack belegen, einrollen und mit Zahnstochern/ Rouladennadeln fixieren.



In einem Bräter auf dem Herd Butterschmalz heiß werden lassen und die Rouladen mit den grob gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch von allen Seiten anbraten, den Bräter dabei offen lassen. Danach mit der Brühe ablöschen. Die Karottenscheiben zur Brühe geben, einen Schuss Rotwein hinzufügen und zugedeckt im Backofen (Umluft 180°C) 1,5 bis 2 Std. schmoren. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

Dazu passen Knödel und Rotkraut oder Spätzle und Salat.

[Rezept: chefkoch.de, Bild: eatsmarter.de]

IN DIESER AUSGABE

BUTTERMILCH-JOGHURT-SCHALE

LOW CARB RUSSISCHER ZUPFKUCHEN

RINDERROULADEN