

AVIVA NEWSLETTER

DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT DURCH DIE KÜCHE, NICHT DURCH DIE APOTHEKE. (SEBASTIAN KNEIPP)



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

ERDBEER-SMOOTHIE

BEERIGES FÜR ZWISCHENDURCH

1 Banane
250 ml Milch
200 g Joghurt
600 g Erdbeeren
2 Pk Vanillezucker

Die Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit dem Joghurt, der Milch sowie der in Stücke geschnittenen Banane und dem Vanillezucker fein pürieren. Sofort in Gläser füllen, mit Trinkhalmen servieren und mit einem Stück Erdbeere am Glasrand garnieren.



[Rezept: gutekueche.at, Bild: lecker.de]

Heidelbeeren-Fruchtquark-Dessert

250 g Heidelbeeren
1 TL Honig 250 g Speisequark
Prise Zucker nach eigenem Geschmack



Im ersten Schritt werden die Heidelbeeren vorbereitet. Die frischen Heidelbeeren werden als erstes gründlich unter kaltem Wasser gewaschen. Wenn das schon einmal erledigt ist, werden ungefähr 50 g Heidelbeeren halbiert. Nun werden 150 g Heidelbeeren in einen Mixer gegeben und püriert. Während des Püriervorgangs noch etwas Honig hinzugeben. Im nächsten Zubereitungsschritt wird der Fruchtquark gemacht. Dafür werden 250 g Speisequark mit einer kleinen Prise Zucker in einer Schüssel verrührt. Anschließend kommen die pürierten Heidelbeeren zum Quark dazu. Die pürierten Beeren werden dann mit dem Quark verrührt. Im nächsten Zubereitungsschritt werden die geschnittenen Heidelbeeren unter den Fruchtquark gehoben. Ist das erledigt, kann das Fruchtquark-Dessert in Gläser abgefüllt werden. Im letzten Zubereitungsschritt wandert das köstliche Sommer-Dessert für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank. Wenn die Stunde vorüber ist, werden die restlichen Heidelbeeren noch als einfache Dekoration auf das Dessert gegeben und dann heißt es guten Appetit.

[Rezept: zu-faul-zum-kochen.de, gutekueche.de]

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

400 g Hackfleisch
2 Zucchini
2 Zwiebeln
4 Tomaten
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
1 TL Senf
0,25 l Fleischbrühe
100 g Emmentaler (gerieben)
2 TL Speisestärke
0,13 l Sahne (süß)
Etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Dill



Zucchini schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel entkernen.
Zwiebeln würfeln, Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und klein schneiden. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebeln, Tomaten, Ei, Semmelbrösel und Senf gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Fleischteig in die ausgehöhlten Zucchini füllen und in eine gefettete, feuerfeste Form setzen. Heiße Brühe angießen und bei guter Hitze ca. 25 min schmoren lassen. Herausnehmen, Schmorflüssigkeit abgießen und Zucchini gleichmäßig mit dem Käse bestreuen. Nochmals ca. 10 min überbacken. In der Zwischenzeit Schmorflüssigkeit mit Wasser zu ¼ Liter Flüssigkeit auffüllen und in einem Topf aufkochen lassen. Mit Speisestärke binden und mit süßer Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den Dill dazugeben.

[Rezept: daskochrezept.de, Bild: resipis.de]

IN DIESER AUSGABE

ERDBEER-SMOOTHIE

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH

HEIDELBEEREN-FRUCHTQUARK-DESSERT