

AVIVA NEWSLETTER

EIN GUTES ESSEN IST BALSAM FÜR DIE SEELE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

ANANAS-MANGO-SMOOTHIE

VOLLE FRUCHT VORAUS!

1 reife Mango (ca. 600 g)
1 Babyananas (ca. 500 g)
2 große Orangen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1-2 Stiel/e Minze
150 g Möhren

Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch von einer Hälfte schälen und grob würfeln. Andere Mangohälfte anderweitig verwenden. Ananas schälen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Möhren waschen, putzen und klein schneiden. Vorbereitetes Obst, Möhren, Ingwer, Minze und Orangensaft im Standmixer sehr fein zu einem Smoothie pürieren. Smoothie in Gläser füllen und am besten sofort trinken.



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

Karamellgrieß mit Himbeeren im Glas

6 EL Zucker
½ l Milch
100 g Schlagsahne
50 g Weichweizengrieß
1 frisches Ei (Gr. M)
Salz
500 g Himbeeren
4 weiche Karamellbonbons
(z.B. Sahne Muh-Muhs)



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

3 EL Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. ½ l Milch und Sahne vorsichtig zugießen und aufkochen. So lange köcheln, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen und Grieß unter Rühren einstreuen. Noch einmal aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 min quellen lassen. Inzwischen Ei trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb erst mit 4 EL Grieß verquirlen und dann unter den übrigen Grießbrei rühren. Eischnee unterheben. Himbeeren verlesen, evtl. kurz waschen und abtropfen lassen. 300 g Himbeeren und 3 EL Zucker mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb streichen. Grieß mit übrigen Himbeeren und der Himbeersoße abwechselnd in vier Gläser schichten. Auskühlen lassen. Bonbons fein hacken und darüberstreuen.

Gnocchi mit Spinat-Sahne-Soße und Pinienkernen

2 Pck. Gnocchi aus dem Kühlregal (à 500 g)
300 g Blattspinat, frisch oder TK
Salzwasser
½ Becher Sahne oder Cremefine
50 g Pinienkerne
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat
1 Prise Zucker
1 Zehe Knoblauch
20 g Butter



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

Die Gnocchi in Salzwasser kochen. Den Spinat in Salzwasser blanchieren. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne kurz goldbraun rösten und aus der Pfanne nehmen. Die Gnocchi abgießen und in zerlassener Butter anbraten. Mit Sahne oder Cremefine ablöschen. Den Spinat grob hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

IN DIESER AUSGABE:

ANANAS-MANGO-SMOOTHIE

KARAMELLGRIEß MIT HIMBEEREN

GNOCCHI MIT SPINAT-SAHNE-SOÛE