TIRAMISU mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023

Hallo meine Lieben,
wer mich kennt, weiß, dass ich gern Beeren nasche, jedoch weitestgehend auf raffinierten Zucker verzichte. Heute habe ich ein Tiramisu ohne Ei, Schokolade und Kaffee dafür mit Erdbeeren für euch zubereitet.

Warum die Beeren so verlockend sind, ganz besonders zum Dessert, habe ich euch in einem meiner früheren Beiträge geschrieben. Übrigens ist die Erdbeere botanisch betrachtet gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die winzigen gelben Nüsschen auf der roten „Beere“. Mehr zur Erdbeere findet ihr hier. Dieses Tiramisu passt also in die Saison und ist der Start zur bunten Beeren-Zeit.

Zutaten für 6 Portionen:

- 350 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 350 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 100 g Hafer Kekse
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Msp. Vanille Extrakt
- Orangensaft
- Minze zum Garnieren

Zubereitung:

100 g Erdbeeren pürieren und einige Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Sahne aufschlagen. Mascarpone, Quark, 1 EL Honig, Zitronensaft und Vanille verrühren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit der Sahne unter die Mascarponecreme heben. Die Kekse kurz in Orangensaft tauchen und in Gläser verteilen. Erdbeerpüree und Mascarponecreme abwechselnd auf die Cookies schichten, anschließend kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und Minze garnieren.

Tipps: Verwendet ihr andere Früchte und Farben, bekommt ihr immer wieder ein neues Dessert. Je nach Saison könnt ihr vielfältig variieren. Um im Winter nicht auf die leckeren Beeren verzichten zu müssen, habe ich immer welche im Tiefkühlschrank.

Gesundheitstipps: Beeren haben einen niedrigen Glyx und lassen den Blutzucker nur langsam steigen. In Kombination mit Eiweiß, sind sie noch gesünder. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kalorien. Sie wirken oxidativem Stress und Entzündungen entgegen und verringern das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das enthaltene Vitamin C ist sogar höher als bei einer Zitrone, deshalb gelten Beeren auch als Immunbooster.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Guten Appetit,

eure Karin

PORRIDGE AUS COUSCOUS mit karamellisiertem Apfel

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023

Hallo meine Lieben, es gibt wieder einmal ein neues Rezept für euren Frühstückstisch. Ihr könnt es auch gern als Nachtisch oder für Zwischendurch genießen. Mir gefällt hier am besten, dass diese Mahlzeit sehr schnell zubereitet ist.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Datteln, entsteint
- 300 ml Reismilch
- 1 Prise Salz
- 100 g Couscous
- 1 Apfel
- 1 EL Reissirup (optional)
- 20 g Mandeln

- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Die Datteln mit 50 ml Reismilch fein pürieren. Übrige Reismilch mit Salz aufkochen. Sofort vom Herd nehmen. Den Couscous und die Dattelmilch unterrühren. Das Ganze etwa10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel in dünne Ringe schneiden, die Kerne entfernen. Die Apfelscheiben in einer Pfanne so, oder mit Reissirup von beiden Seiten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Porridge in zwei Schüsseln geben. Apfelscheiben darauf verteilen. Mit Mandeln und Zimt bestreut servieren.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr nach eurem Geschmack variieren. Statt Reismilch könnt ihr auch Mandel- oder Kokosmilch verwenden. Statt der Mandeln könnt ihr gern Granola nehmen oder die Mandeln anrösten. Genauso verhält es sich mit der Süße (Honig, Ahornsirup). Ich persönlich brauche keinen zusätzlichen Zucker. Die Datteln waren süß genug.

Gesundheitstipps: Ich gehöre zu denen, die ein Frühstück für den Start in den Tag empfehlen. Es sollte eine leichte Mahlzeit sein, damit man nicht von der Fülle erschlagen wird. Wenn das Frühstück ausgewogen ist, kommt man über den Tag auch nicht so in Versuchung, ungesunde Dinge zu essen oder umgeht Heißhungerattacken.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: gesundes Frühstück

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren.

Alles Liebe.

Eure Karin

AVOCADO-EIS – POPSICLE

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023

Der Sommer hat uns voll im Griff, es ist heiß und wir (ich) könnten zu jeder Zeit Eis essen. Ich liebe Eis. Daher wird es Zeit für neue Rezepte! Heute habe ich Avocado verwendet. Dadurch wird das Eis ohne Eismaschine richtig cremig.

Zutaten für ca. 4 Eis am Stiel:

- 1 reife Avocado
- 100 g griechischen Joghurt (alternativ etwa 70 g Kokosmilch)
- 4 EL Reissirup (alternativ Süße eurer Wahl)
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Limette
- 1 Handvoll frische Minze
- Gehackte Nüsse oder Schokolade (optional)
- Eisform und Stiele (alternativ eine Dose)

Zubereitung:

Die reife Avocado aufschneiden, entkernen und das Fleisch herauslöffeln. Masse in ein hohes Gefäß geben. Als Nächstes Joghurt, Minze, Reissirup sowie Saft und Abrieb der Limette hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab (oder einem Mixer) pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Creme in die Eisförmchen verteilen und etwas schütteln, damit sich das Eis gut verteilt. Anschließend die Stiele einsetzen und alles in das Gefrierfach geben. Das Eis sollte am besten über Nacht gefrieren.

Tipps: Bevor ihr das Eis genießen möchtet, einige Minuten zuvor aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Wer mag kann das Popsicle noch mit gehackten Nüssen oder Schokolade garnieren. Wenn ihr die Minze gegen andere Kräuter wie zum Beispiel Basilikum tauscht, dann bekommt euer Eis einen ganz anderen Geschmack.

Wer keine Eisformen hat, kann auch eine passende Dose verwenden. Mit einem Löffel Kugeln formen, in einer Schale anrichten und mit Früchten servieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: 3 Rezept-Ideen für Eis am Stiel

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich über eure Kommentare und Geschichten.

Genießt den Sommer,

eure Karin

SCHWARZER KOKOS-MILCHREIS mit Mango

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023

Heute habe ich etwas ganz besonderes für euch, meine Lieben. In den letzten drei Monaten war vieles anders als vorher. An manchen Tagen brauchte ich eine Umarmung, um Mut zu schöpfen. Bei mir hilft da fast immer der Milchreis von der Oma. Sie ist schon lange nicht mehr bei uns. Jedoch mit diesem Milchreis fühle ich einen ganz starken Bann zwischen uns. Mein erstes Rezept auf diesem Blog war ein Milchreis mit warmen Himbeeren. Wenn das nicht ein Grund ist, ihn wieder zu kochen. Heute gibt es einen schwarzen Reis von mir. Ich war selbst überrascht, wie lecker er ist.

Zutaten für 4 Desserts:

- 140 g schwarzen Reis
- 250 ml Kokosmilch (ich hatte Reis-Kokos-Milch)
- 1 Banane
- 1-2 EL Kokosraspeln (optional)
- 2-3 Walnüsse
- 1 reife Mango (alternativ 150 g TK)
- Saft einer halben Zitrone
- Reis-Süße (optional)
- Joghurt (ich hatte Kokosjoghurt)
- Minze (optional)

Zubereitung:

Den schwarzen Reis in der Reis-Kokos-Milch aufkochen und dann köcheln lassen bis die Milch aufgesaugt und der Reis weich ist. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und in Stücke schneiden oder ihr verwendet wie ich TK-Obst. Die Mango mit Zitronensaft und bei Bedarf mit Reissüße pürieren. Die Walnüsse ohne Fett in den Tiegel geben und anrösten. Ich hatte noch einige Kokoschips, die wurden gleich mit geröstet. Den Reis (zwei Esslöffel aufbewahren) in ein Gefäß geben und mit der Banane pürieren. Jetzt den körnigen Reis unter die Masse heben und in Gläser oder Schälchen füllen. Mit dem Mango-Püree auffüllen sowie mit Joghurt, Nüssen und Minze garnieren.

Tipps: Ich habe den Reis schon einige Male gekocht und verschiedene Zutaten genommen. Zum Beispiel Kuhmilch, griechischen Joghurt und Beeren. Jedes Mal war er sehr lecker. Auch könnt ihr den Reis mit Wasser kochen und erst beim Pürieren Milch hinzufügen. Achtet hier darauf, dass ihr weniger Milch benötigt, gebt sie schlückchenweise dazu. Jedes Mal ist dieses Dessert ein Hingucker und mega lecker.

Gesunheitstipps: Der schwarze Reis hat viel mehr Inhaltsstoffe, als sein weißer Kollege. Das liegt unter anderem daran, dass er nicht geschliffen wird

und somit all das Gute unter der Schale erhalten bleibt. Er ist ein Vollkornreis, also sehr ballaststoffreich. Unter anderem sind Eisen, Magnesium, Zink und Phosphor, Mineralstoffe, die wir für ein gesundes Immunsystem benötigen. Das Dessert mit den Früchten ist eine tolle Kombination. Naschen und gesund essen ist so einfach!

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Schokocreme aus schwarzen Bohnen, Quinoa-Porridge

Ich hoffe, euch gefällt dieser schwarze Milchreis. Probiert ihn aus und berichtet mir gern in den Kommentaren.

Bleib gesund und seid lieb gegrüßt,

eure Karin

BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023

Meine Lieben, es gibt noch ein Dessert. Dieses ist sehr schnell zubereitet, leicht und lecker. Die Zutaten können auch bei diesem Rezept nach Lust und Laune verändert bzw. angepasst werden. Heute verwenden wir selbstgemachtes Birnenmus, da die Birne jetzt Saison hat, beziehungsweise Lagerware ist.

Zutaten für 4-6 Desserts:

- 300 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 150 ml Sahne
- 250 g Birnenmus (alternativ Apfelmus)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- Etwas Vanille
- optional Knuspermüsli

Zubereitung:

Die Sahne aufschlagen. Quark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Mit zwei

Esslöffeln Birnenmus, Zimt, Honig und Vanille verrühren. Die Sahne unterheben. Die Quarkmasse schichtweise mit dem Birnenmus in die Gläser oder Schälchen schichten.

Tipps: Ich mag es gern etwas knusprig. Daher verwende ich sehr oft selbst gemachtes Granola. Dieses könnt ihr ebenfalls zwischen die Schichten geben.

Gesundheitstipps: Birnen und Äpfel haben viel zu bieten. Sie senken den Cholesterinspiegel, helfen bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugen Zahnfleischbluten vor. Äpfel und Birnen haben viele Ballaststoffe und sind somit gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Kürbis, Sellerie, Wirsing, Quitten

Dieses Dessert könnte euch auch gefallen: Westfälische Götterspeise.

Viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin

SCHOKO-CREME aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023

Hallo meine Lieben, fahrt ihr genauso wie ich auf Desserts ab? Ich habe etwas ausprobiert, dass ich unbedingt mit euch teilen muss. Ich bin ja immer auf der Suche nach Zuckeralternativen und wie ihr schon mitbekommen habt, süße ich oft mit Obst. Meine Kombination heute ist ziemlich spannend. Aus Bananen und Bohnen ist ein leckeres Dessert geworden, dass ihr unbedingt ausprobieren solltet.

Zutaten für 4 Portionen:

- 140 g schwarze Bohnen
- 1 Banane
- 15 g Mandeln (oder Nüsse eurer Wahl)

- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)
- 50 g Mandelmus
- 40 g Ahornsirup (oder Süße eurer Wahl)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. In Gläser abfüllen und mit Früchten (Beeren) und Minze servieren.

Tipp: Wer diese Art von Dessert mag, kann die Zutaten auf Vorrat haben und das Schoko-Mus in wenigen Minuten zubereiten. Bei den Zutaten könnt ihr wie immer variieren.

Gesundheitstipps: Die schwarzen Bohnen sind wie alle Hülsenfrüchte, reich an Proteinen. Dieses Protein in den schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt sehr stark dem tierischen Eiweiß und ist somit eine vollwertige Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Neben Ballaststoffen, Vitaminen A und B enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente. Das wären unter anderem Calcium, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Ungesättigte Fettsäuren können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken.

Dieses Dessert könnte ich auch gefallen: Schokoladenmus mit Himbeeren

Viel Spaß beim Probieren.

Eure Karin