

ANANAS KOKOS LASSI – schnell und einfach

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Die Temperaturen sind richtig sommerlich. Wie sehr hatten wir uns danach gesehnt. Man mag jetzt nicht aufwendig kochen. Leichte Gerichte sind angebracht. Dazu sollte ausreichend getrunken werden. Neben Wasser, Tee und Schorle sind Joghurt-Getränke sehr erfrischend. Lassi kommt aus dem asiatischen Raum, wird eher süß getrunken. Aus der Türkei kennen wir dieses Getränk als Ayran. Dieser wird meist naturbelassen mit etwas Salz serviert.

Zutaten für 2 Lassi:

- 150 ml Kokosmilch oder Kokoswasser
- 250 ml Joghurt
- 1/2 Ananas
- Saft einer halben Zitrone
- optional Wasser

Zubereitung:

Ananas schälen, den Strunk entfernen und würfeln. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Eiswürfel servieren. FERTIG!

Tipps: Dieses Rezept könnt ihr wieder gestalten, wie es euch schmeckt. Ich habe es auch mit Kokosjoghurt (vegan) ausprobiert. Verschiedene Früchte lassen dieses Getränk nicht langweilig werden. Chili, Ingwer oder Zimt pepen das Lassi auf.

Weitere Getränke findet ihr hier: [Getränke – kalt und heiß](#)

Schreibt mir, welche Getränke ihr im Sommer bevorzugt.

Genießt die Zeit,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Ich hatte wieder einmal viel zu viel Obst und Gemüse im Kühlschrank und überlegte, was ich daraus zubereiten könnte. Die sommerlichen Temperaturen animieren uns zu kalten Speisen und Getränken. Da ist ein Smoothie eine leckere Alternative zu einer Mahlzeit oder einfach zwischendurch. Wird er noch mit etwas Joghurt oder Quark angereichert, sind auch alle Nährstoffe enthalten.

Zutaten für 2 Gläser:

- 6 Aprikosen
- 2 Orangen
- 100 ml Wasser
- 100 ml Karottensaft
- 100 g Joghurt (optional)

Zubereitung:

Aprikosen, Orangen, Wasser und Karottensaft in einem Mixer pürieren. Optional den Joghurt unterrühren. Jetzt im Sommer sind die Früchte sehr süß. Ich benötige keine zusätzliche Süße. Eventuell noch etwas Honig hinzufügen.

Tipps: Wer sein Smoothie noch anreichern möchte, kann Haferflocken mit in den Mixer tun. Die Früchte könnt ihr auch variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Spaß beim Nachmachen

eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN I Kakao mit Gewürzen

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



In der Weihnachtszeit rücken wir alle etwas mehr zusammen. Mit leckeren Gerichten, Plätzchen und Getränken verwöhnen wir uns und unsere Lieben. In den nächsten Beiträgen zeige ich euch Rezepte, die in die Weihnachtszeit passen. Das besondere daran ist, dass wir keinen raffinierten Zucker verwendet haben. Unsere Rezepte beinhalten nur #5ünf Zutaten plus Basics. Das erste Rezept in der Reihe ist ein heißer Kakao mit Gewürzen und etwas Honig.

Zutaten:

- 2 große Tassen Milch
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Teelöffel Honig
- je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma
- optional 1 Messerspitze Chili

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf füllen, umrühren und bis zur gewünschten Temperatur erwärmen. Und schon ist der Kakao fertig.

Tipps: Bei diesem Kakao könnt ihr euch an die Gewürze herantasten. Pfeffer zum Beispiel verstärkt die Wirkung der Gewürze. Die Milch könnt ihr auch variieren. Mandelmilch schmeckt auch vorzüglich. Durch die Gewürze ist dieser Kakao entzündungshemmend.

Schreibt mir doch, wie ihr den heißen Kakao zubereitet und liebt und freut euch auf die kleine Reihe „Weihnachten mit Karin“

Ich wünsche euch allen einen schönen 2. Advent

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Ohne etwas zu essen, kann ich das Haus nicht verlassen. Mit der Ausnahme, ich werde zum Frühstück eingeladen ☐ Mein Frühstück muss abwechslungsreich sein und dieses möchte ich euch gern in den nächsten Artikeln vorstellen. Heute beginne ich mit einem schnellen Shake.

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 kleine Avocado (alternativ 2 EL Leinöl)
- 100 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Milch nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Dies funktioniert auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab. Statt Milch könnt ihr auch Saft oder Wasser verwenden. Wie schnell er zubereitet ist, könnt ihr auf meinem YouTube-Kanal sehen.

Tipps: Wenn ihr den Shake noch etwas aufpeppen möchtet, verwendet zusätzlich Chiliflocken, etwas Pfeffer, Zimt und Kurkuma. So schmeckt er gleich etwas erfrischender und ist entzündungshemmend.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Orangen-Bananen-Drink](#),

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und berichtet in den Kommentaren. Ich wünsche euch viel Spaß und einen guten Start in Tag

Eure Karin Knorr

SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

Zutaten für 2 Personen:

70 g Salat der Saison
1 Banane
1 Kiwi
100 g Mango
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack
100 g Wasser
250 g Apfelsaft (100%)
Saft einer halben Zitrone
Eiswürfel

Zubereitung:

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

Tipp: Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckeranteil. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

Zutaten für 2 Personen:

2 mittlere reife Bananen
300 g Orangensaft
1 Schuss Sanddornmutterssaft
200 g Joghurt

Zubereitung:

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

Tipp: Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinsöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr