

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

SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den

folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Liebliche mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. karin@knorr-fit.de

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Pfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben, ich habe vor, meine kleine Frühstücksserie wieder etwas zu erweitern. Hier findet ihr Ideen, die ihr ohne großen Aufwand und in kurzer Zeit zubereiten könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist, die viele Nährstoffe bietet. Natürlich eignen sich diese kleinen Küchlein auch zum Brunch, Mittag- oder Abendessen. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse / Körniger Frischkäse
- 3 gehäufte EL Buchweizenmehl
- 1 gehäufter EL Kokosmehl
- Joghurt als Dip und Beeren als Topping

Zubereitung:

Die Eier schaumig rühren. Nun den Frischkäse unterheben. Zum Schluss kommt das Mehl hinzu. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit Joghurt sowie Beeren servieren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Wenn ihr lieber die herzhaftere Variante bevorzugt, könnt ihr mit Zwiebeln, Tomate oder Champignons experimentieren. Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man zusätzlich Schinken oder Wurst mit braten. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Gesundheitstipps: Dieses Frühstück ist wieder sehr eiweißreich und bietet alle essentiellen Aminosäuren. Im Kokosmehl befinden sich viele Mineralstoffe, wie Eisen, Zink, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor und Kupfer. Da wir Buchweizenmehl verwenden, ist der Pfannkuchen glutenfrei. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Also wieder ein Frühstück mit allen Nährstoffen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#), [Quinoa-Porridge](#)

Für Fragen und Ideen rund um das Thema Ernährung bin ich gern für euch da. Schreibt mir einfach in die Kommentare oder eine Mail.

Eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



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