

AVOCADO-EIS – POPSICLE

geschrieben von Karin Knorr | 13. August 2020



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

BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

geschrieben von Karin Knorr | 13. August 2020



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 | 13. August 2020



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

CREME TÖRTCHEN mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 13. August 2020



Hallo meine Lieben,

noch ein kleiner Tipp für euch zu Ostern. Ich habe euch für die Kaffeetafel ein kleines Törtchen zubereitet. Ich liebe diese kleinen Teilchen – Beeren, Sahne, Mascarpone und ein Boden aus selbstgemachtem Granola. Alles ohne Zucker.

Folgende Zutaten benötigt ihr für 6 Törtchen:

- 6 EL Granola
- 3 EL Butter
- 200 g Mascarpone
- 100 g Griechischer Joghurt
- 200 ml Schlagsahne
- Beeren eurer Wahl
- optional 1 TL San Apart (Sahnesteif)
- optional Vanille, Zitronenabrieb, Zimt oder Honig

Zubereitung:

Die Butter in einem Tiegel erwärmen. Wenn sie flüssig ist, Granola dazu geben, bis die Butter aufgesaugt ist. Die Masse auf kleine Förmchen verteilen

und abkühlen lassen.

Nun die Creme zubereiten. Als Erstes Mascarpone in eine Schüssel geben und mit Joghurt verrühren. Die Sahne fest aufschlagen und unter die Creme geben. Wegen des hohen Fettgehalts verwende ich keinen Zucker. Dafür nehme ich Zitrone, Vanille oder Zimt. Wer mag, kann mit etwas Honig süßen. Jetzt Creme und Früchte abwechselnd schichten und ab in den Kühlschrank.

Über Nacht fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Beeren garnieren.

Tipp: Wer das Törtchen etwas schlanker haben möchte, kann den Joghurt gegen Quark austauschen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Apfelpfannkuchen](#), [Schoko-Küchlein](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren. Gern dürft ihr meine Beiträge teilen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE mit Äpfeln und Kirschen

geschrieben von Karin Knorr | 13. August 2020



Wer mich kennt, weiß, dass ich gern nasche, jedoch weitestgehend auf Zucker (ganz besonders auf raffinierten Zucker) verzichte. Hier habe ich für euch eine westfälische Spezialität zubereitet. Typisch westfälisch sind die Streusel aus Pumpernickel. Ist mal etwas anderes und hat uns richtig gut geschmeckt. Man kann dieses Dessert gut vorbereiten und unter anderem Gäste überraschen.

Zutaten für 4 Gläser:

- 2 Äpfel
- 1 Tasse Süßkirschen (frisch/Kompott ohne Zucker/TK)
- 250 g Magerquark
- 200 g Schlagsahne

- 1 Handvoll Nüsse
- 1-2 Scheiben Pumpernickel
- 1 EL Butter
- 2 TL Honig
- Vanille, Zimt

Zubereitung:

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pumpernickel zerkrümeln in Butter knusprig braten (etwa 5 Minuten). Die Nüsse dazugeben und abkühlen lassen. Äpfel in der Pfanne mit einem Löffel Honig karamellisieren, die Kirschen hinzufügen und zu einem Kompott köcheln lassen. Geschlagene Sahne unter den Quark heben. Den Sahnequark mit Vanille, das Kompott mit Zimt abschmecken. Nun den Quark in einem Glas schichten und mit Kompott sowie Nüssen und Honig garnieren.

Tipps: Hier könnt ihr wieder eurer Fantasie freien Lauf lassen. Im Winter passen die Äpfel gut. Im Sommer kann man Beeren, Kirschen, Pfirsiche und vieles mehr verwenden. Zu den Streuseln aus Pumpernickel passen auch gut Mandeln. Wollt ihr dieses Dessert auf ein Buffet stellen, verwendet einfach kleinere Gläser und schon können mehrere Gäste naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Verschiedene Desserst](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr