

# 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

---

# WARMER MÖHREN-SALAT mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



In asiatischen Ländern werden viele Gerichte mit Joghurt verfeinert. Auch in unserer Küche verwenden wir immer häufiger Joghurt als schlankere Alternative. Sei es als Dressing, Desserts oder auch in Gebäck und Torten. Heute war ich auf der Suche nach einem preiswerten und schmackhaften Salat, der auch vitaminreich ist. Saisonale Obst- und Gemüsesorten bieten sich geradezu an. So wartet heute ein leicht orientalisches Dressing auf unsere Möhre.

## **Möhrensalat mit Joghurtdressing**



Möhrensalat Foto 2013

### ***Zutaten für 2 Personen:***

3 mittlere Möhren  
1 mittelgroße rote Zwiebel  
250 g Naturjoghurt  
etwas Zitronensaft  
Salz, Kreuzkümmel, Chili  
Öl  
Kräuter

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dann Möhren waschen und in hauchdünne Streifen schneiden (eine Reibe oder ein Sparschäler helfen). Jetzt etwas Öl in die heiße Pfanne, die Zwiebeln und Möhren dazugeben mit den Gewürzen abschmecken. Etwa 3 bis 5 Minuten bissfest garen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Nun wenden wir uns dem Dressing zu. Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen, Kräuter dürfen nach Geschmack verwendet werden. Einen orientalischen Hauch erreicht man zum Beispiel mit Minze. Aber auch alle anderen Kräuter sind erlaubt. Experimentiert da einfach ein wenig. Nun hebt die erkalteten Möhren darunter und schmeckt es noch einmal ab. Mir persönlich hat diese Variante sehr gut geschmeckt. Die Säure der Zitrone und die Schärfe des Chili sowie die Frische durch den Joghurt geben der Möhre einen ganz anderen Geschmack.

**Tipps:** Das Provitamin A wird hier besonders gut durch die Fette im Öl und Joghurt von uns aufgenommen. Durch das kurze Garen bleiben auch die Inhaltsstoffe erhalten. Dieser Salat passt in jedes Schlankeitsprogramm.

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

---

## **VERLOCKENDER ERDBEERJOGHURT**

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Wenn es Erdbeeren gibt, ist doch die Welt in Ordnung. Stimmt ihr mir da zu? Ich finde [Erdbeeren frisch vom Feld](#) am leckersten. Ist dann ein Körbchen voll, sollte es schnell verarbeitet werden. So könntet ihr die schlank machende Wirkung nutzen und einen Obsttag einlegen. Oder ihr püriert diese, füllt das Mus in Eiswürfelbehälter und friert es ein. Die Würfel machen sich portionsweise gut in Milch oder Joghurt. Es gibt noch viele weitere Variationen. Eine Idee habe ich hier wieder für euch.

### **Zutaten:**

Erdbeeren  
Joghurt

Zitronensaft  
Ahornsirup

**Zubereitung:**

Die Erdbeeren verlesen, waschen und vierteln. In einen Becher geben und grob zerkleinern. Etwas Zitronensaft und Ahornsirup unter mengen. Jetzt einen Teil der pürierten Erdbeeren mit den Joghurt vermischen. Hier dürft ihr den Fettgehalt des Joghurts nach Lust und Laune oder Waage frei wählen. Nun nimmt man sich Gläser, füllt als erstes Erdbeermus ein und schichtet dann den Erdbeerjoghurt auf. Zum Abschluss wieder Erdbeermus und obendrauf ein Häubchen Joghurt oder Sahne.

**Tipps:** Ich habe hier für euch die schlanke Variante. Ihr könnt nach Belieben auch Quark, Sahne oder Frischkäse mit untermischen. Oder ihr kombiniert verschiedene Beeren miteinander. Alles ist erlaubt.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** [Spinatsalat mit Erdbeeren](#)

Nun hoffe ich doch sehr, dass wir in diesem Jahr noch viele Erdbeeren ernten können und wünsche euch viel Freude beim Nachmachen und einen guten Appetit

eure Karin Knorr

---

## GESUNDES FRÜHSTÜCK – Joghurt mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Es gibt viele unter euch, die bewusst auf Zucker und andere Naschereien verzichten. Auch in einer basischen Ernährung umgeht man Nahrungsmittel, in denen viel Zucker enthalten ist. Hierzu gehören unter anderem viele Joghurtsorten. Heute bekommt ihr von mir Tipps, wie ihr euren Joghurt selbst anrühren könnt. Er schmeckt und der Darm wird es uns danken.

**Zutaten für 2 Personen:**

250 g Naturjoghurt 3,8 %  
Obst nach Wahl

2 EL Leinsamen  
1 EL Haferflocken  
Nüsse nach Wahl

**Zubereitung:**

Zuerst verteilt man die Joghurt auf zwei Gläser oder Schälchen. Schneidet das Obst in kleine Stücke und gibt je die Hälfte in jedes Glas/Schale. Als nächstes gebt Ihr die Nüsse, den Leinsamen zu dem Joghurt. Mit einem Löffel Walnussöl könnt ihr den Joghurt abrunden.

**Tipp:** Solltet ihr zu Allergien neigen, könnt ihr Früchte und Nüsse/ Samen oder Öle variieren. Hier eignen sich alle Trockenfrüchte oder frische Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Bananen... Schaut einfach, was euch schmeckt.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** [Quark & Kartoffeln](#)

Ich wünsche euch viel Freude, meine Ideen in euren Speiseplan zu integrieren  
eure Karin Knorr