# GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 22. 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

# LINSEN – ORANGEN – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018

Heute gibt es ein Süppchen für ganz Eilige. Ist schnell zubereitet und benötigt wenige Zutaten, die man eigentlich immer in der Speisekammer haben kann. Also fange ich doch gleich an. Man nehme folgende

***Zutaten für 4 Personen***

250 g rote Linsen
1 mittlere Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Orangensaft (frisch gepresst)
2 EL Saure Sahne (optional)
Öl, Salz, Pfeffer

***Zubereitung:***

Zwiebeln würfeln und in einen Topf mit etwas Öl geben und kurz dünsten. Wenn sie glasig sind, die Linsen und 1 – 2 Teelöffel Curry dazugeben und kurz mit andünsten. Dann wird das Ganze mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Nun kommt noch der Orangensaft dazu. Unter Rühren die Suppe ungefähr 12-15 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

***Tipp:*** Durch das Pürieren bekommt die Suppe ihre Konsistenz.  Sahne würde die Suppe noch etwas abrunden. Wer die Linsen noch kauen möchte, solle mehr davon verwenden. Sonst ist die Suppe etwas dünn. Experimentiert einfach ein wenig. Ich freue mich wie immer über eure Ideen

***Gesundheitstipps:*** Linsen haben sehr viele Vitalstoffe. Unter anderem liefern sie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Vitamin E schützt unsere Zellen und Vitamin A ist wichtig für den Sehprozess. Die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Wer regelmäßig Linsen ist, schützt sich vor Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

***Diese Gerichte könnten euch auch interessieren:*** Linsenbolognese, Indische Linsensuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr