VERLOCKENDER ERDBEERJOGHURT

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012

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 verarbeiten 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 unterrühren. 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

RADIESCHENDIP

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012

Das erste einheimische Gemüse der Saison kann in den Gärten geerntet werden. Die kleinen leuchtend roten Kügelchen sind wahre Schlankmacher. Sie haben kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln. Radieschen schmecken am besten frisch und sind zum Beispiel auf einem bunten Salat ein richtiger Hingucker. Aber auch als Dip sind sie sehr lecker.

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Quark
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer, Kräuter eurer Wahl

Zubereitung:

Die Radieschen gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Quark mit dem Frischkäse verrühren, Radieschen, Kräuter sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren und schon ist er fertig, der Radieschendip. Dazu passen gut Pellkartoffeln, Kartoffel- oder Gemüsepuffer, Gegrilltes oder einfach so aufs Brot. Auch bei der Zubereitung kann man nach Geschmack variieren. Falls der Dip am Anfang etwas fest erscheint, kann man etwas Milch, Wasser oder auch Leinöl hinzufügen. Ist jedoch nicht notwendig, da die Radieschen auch Wasser abgeben.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Kräuterquark und Pellkartoffeln auf meinem YouTube – Kanal

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbereiten.

Eure Karin Knorr