

POPSICLE – EIS am Stiel – 3 Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2018



In diesem Sommer möchte man nur noch Eis essen. Mir geht es jedenfalls so. Holen wir uns das von der Eisdiele, ist es zwar sehr lecker, hat jedoch jede Menge Zucker. Für den täglichen Verzehr dann doch nicht so optimal. Also habe ich ein wenig experimentiert. Für euch habe ich meine Ideen zusammengefasst.



Popsicle 1 – Kokoswasser und Beeren

- 1 Schälchen Beeren (frisch oder gefroren)
- 200 ml Kokoswasser

Popsicle 2 – Joghurt und Aprikosen

- 4 reife Aprikosen
- 200 Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Popsicle 3 – Orangeneis

- 200 ml frisch gepressten Orangensaft
- 1 Orange

Zubereitung

- **P1** Hier die Früchte in den Eisbehälter / Eisform geben und mit Kokoswasser auffüllen.
- **P2** Drei Aprikosen pürieren, die übrige in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Das Püree als Erstes in die Förmchen füllen. Die restlichen Zutaten zu einem Fruchtjoghurt verrühren und zu dem Aprikosenpüree geben.

- **P3** Die Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wer es mag, kann sie filetieren. Die Stückchen mit dem Saft in die Eisform fügen.

Die Förmchen in den Eisschrank geben und zirka vier bis sechs Stunden durchfrieren lassen. Ich benötige für alle drei EIS – Ideen keine zusätzliche Süße. Wer mag, kann gern etwas Honig dazugeben.

Wenn euch interessiert, wie wir die Kokosnuss knacken, schaut auf meinem YouTube – Kanal vorbei ☐

Tipps: Ihr könnt jedes Obst nehmen, welches euch schmeckt. Egal ob Aprikosen, Ananas oder Beeren. Mit **Kräutern** wie Minze oder Basilikum gebt ihr euren Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Desserts wie Zwetschgenknödel oder Schokoladenmus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Genießt den Sommer,

eure Karin

ANANAS KOKOS LASSI – schnell und einfach

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2018



Die Temperaturen sind richtig sommerlich. Wie sehr hatten wir uns danach gesehen. 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 peppen das Lassi auf.

Weitere Getränke findet ihr hier: [Getränke – kalt und heiß](#)

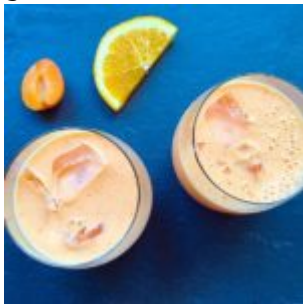
Schreibt mir, welche Getränke ihr im Sommer bevorzugt.

Genießt die Zeit,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 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

Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2018



Heute habe ich wieder eine tolle REZEPT – IDEE für euch. Da wir im Sommer viel mehr Flüssigkeit benötigen und dem einen oder anderen NUR Wasser zu fad wird, bieten uns Früchte und Gemüse sehr viel Wasser. Melonen sind zur Zeit sehr preiswert und schmecken bei den Temperaturen besonders gut. Die Wassermelone zum Beispiel hat wenige Kalorien, Vitamine A und C sowie Kalium. Wenn ihr die Melone mit Käse kombiniert, bekommt sie einen intensiveren Geschmack. Probiert es einfach aus. Ich habe hier einen Melonensalat zubereitet. Die Zutaten sind auch überschaubar.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Wassermelone (etwa ein Viertel einer runden Melone)
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL fruchtigen Essig (ich hatte Himbeeressig)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden oder nach eurer Wahl ausstechen. Den Feta zerkrümeln, Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig dazufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat und schmeckt himmlisch erfrischend.

Tipps: Ich habe den Salat jetzt schon so oft mit verschiedenen Zutaten bereitet. Wenn ihr keinen Rucola habt, einfach Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu dem Salat geben. Schwarze Oliven geben dem Salat einen zusätzlichen mediterranen Touch. Ich könnte mir auch Mozzarella gut vorstellen. Beim Essig kann man ebenfalls variieren.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Linsensalat](#), [Kohlrabisalat](#), [Nudelsalat](#) findet ihr unter der Rubrik „Salate, Party und BBQ“

Schreibt mir eure Ideen für Salat auf. Viel Freude beim Zubereiten.

Eure Karin

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2018



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi

- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchlessig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpflückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin