

Zucchini-Käse-Puffer mit Feldsalat

ZUTATEN

(für 2 Personen)

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 Gurke
- ✓ 10 g Kürbiskerne
- ✓ 50 g geriebenen Käse
- ✓ 150 g Schmand
- ✓ 50 g Mehl
- ✓ Feldsalat
- ✓ 1 Ei
- ✓ 2 Esslöffel Öl
- ✓ 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- ✓ 1 Esslöffel Honig
- ✓ Ein Bund Dill
- ✓ Salz & Pfeffer

Schritt 1:

- Zucchini waschen, enden abschneiden, grob reiben und anschließend gut ausdrücken
Tipp: In ein sauberes Küchentuch legen und auswringen
- Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2:

- Mehl und Ei in eine große Schüssel geben und zu einem Teig verrühren.
- Gemüse und geriebenen Käse hinzufügen und verrühren.
- Dill klein hacken und mit Schmand in einer Schüssel verrühren. Salz & Pfeffer nach Bedarf hinzufügen.

Schritt 3:

- Pfanne erhitzen, Kürbiskerne circa 4 Minuten rösten und anschließend herausnehmen.

Schritt 4:

- Pfanne aus Schritt 3 verwenden und 1 EL Öl erwärmen.
- Teig aus Schritt 2 mit EL portionsweise in das erwärmte Öl geben und von beiden Seiten goldgelb braten.
Tipp: Sei geduldig und nicht zu schnell die Puffer wenden.

Schritt 5:

- Neben dem Braten der Puffer in eine große Schüssel das Dressing vorbereiten.
- Honig, Balsamicoessig, Öl, Salz, Pfeffer mischen.
- Mit dem Dressing den gewaschenen Feldsalat, die Gurkenscheiben und die Kürbiskerne vermischen.

Schritt 6:

- Zucchini-Puffer auf einen Teller verteilen, Salat hinzufügen und mit Kräuter-Schmand abrunden.
- Guten Appetit.

Gemüse-Pilzpfanne mit Maultaschen:

ZUTATEN

(für 2 Personen)

- ✓ 500 g Gemüse-Maultaschen
- ✓ 200g Pilze
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 200 g Sahne
- ✓ 2 Esslöffel Worcester Sauce
- ✓ Paprika Gewürz
- ✓ 2 Esslöffel Öl
- ✓ 50 ml Wasser
- ✓ Salz & Pfeffer

Schritt 1:

- Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten.
- Anschließend Zwiebel in einer Schüssel zur Seite stellen.

Schritt 2:

- Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Pilze schneiden.
- In einem Becher Sahne, nach Belieben Paprika Gewürz und Worcester Sauce vermischen.
- Mischung zur Seite bereitstellen.

Schritt 3:

- Pfanne aus Schritt 1 erneut mit 1 EL Öl erhitzen und Maultaschen anbraten für circa 3 Minuten.
- Karotte und Pilze hinzufügen und weiter circa 5 Minuten anbraten.

Schritt 4:

- Mit Sahne-Gewürzmischung den Pfanneninhalt ablöschen und Hitze reduzieren.
- Circa 3 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist.
- Nach Belieben salzen und pfeffern.

Schritt 5:

- Auf tiefen Tellern die Maultaschen anrichten und mit Zwiebeln auf Schritt 1 garnieren.
- Guten Appetit.

Drei Smoothie Rezepte:

Mittags-Smoothie:

- ✓ 1 Möhre
- ✓ 1 Orange
- ✓ Hälfte einer Rote Beete
- ✓ 100 g Frischkäse
- ✓ 150 ml Milch
- ✓ 1 Stück Ingwer

Grüner Smoothie:

- ✓ 100 g Spinat
- ✓ 100 g Gurke
- ✓ 1 Birne
- ✓ 200 ml Wasser
- ✓ 1 Teelöffel Zitronensaft
- ✓ Minzblätter
- ✓ Optional: 1 EL Chia-Samen

Kaffee-Smoothie:

- ✓ 1 Tasse kalten Kaffee
- ✓ 50 g Spinat
- ✓ 50 g Weintrauben
- ✓ Hälfte einer Avocado
- ✓ Optional: 100 g Joghurt

Drei Rezepte für eine selbstgemachte Gesichtsmaske:

Straffende Gesichtsmaske:

- ✓ 50 g Papaya
- ✓ Hälfte von einer Avocado
- ✓ 1 Eigelb
- ✓ 1 Teelöffel Honig
- ✓ 1 Teelöffel Öl

Für sensible Haut:

- ✓ 1 reife Banane
- ✓ 1 Esslöffel Hafermehl
- ✓ 2 Esslöffel Sahne
- ✓ 1 Esslöffel Honig
- ✓ Einen Schuss stilles Mineralwasser
- ✓ Optional: 4 Tropfen Rosenwasser

Gegen Unreinheiten:

- ✓ 2 Esslöffel gekochter Kürbis, wie beispielsweise Hokkaido
- ✓ 1 Teelöffel Honig
- ✓ 1 Teelöffel Milch

Die Masken auf das Gesicht und den Hals auftragen. Die Mund und Augenpartie auslassen. Die Maske circa 10 -15 Minuten auf der Haut einwirken lassen und anschließend mit warmem Wasser entfernen.