

Rezept des Monats JUNI

Herzhafter Sommerzwiebeldipp

Zutaten für etwa 500 g:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Magerquark
- 200 g Doppelrahm – Frischkäse
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 EL TK – Gartenkräuter
oder gehackte, gemischte Kräuter
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zum Garnieren: Klein geschnittene Frühlingszwiebelröllchen und Schnittlauchringe vorbereiten.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt etwa 3 - 4 Tage

Und so wird's gemacht:

- Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Anschließend fein hacken.
- Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
- Quark mit Frischkäse und Crème fraîche zu einer cremigen Masse verrühren. Gehackte Frühlingszwiebeln, Schnittlauchröllchen und TK – Gartenkräuter untermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Dipp in zwei gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit einem Deckel fest verschließen und kalt stellen.
- **Tipp:** Der Frühlingszwiebelaufstrich schmeckt sehr gut zu pikanten Waffeln, vegetarischen Frikadellen, Kartoffeln oder einfach mit Weizen- und Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen, Fladenbrötchen und Knäckebrötchen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team!

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



*Monika Brenz-Rickert
Diplom-Oecotrophologin*

Rezepte mit Eiweißpulver

Protein-Wraps 4 Portionen:

- 70g Mehl deiner Wahl z.B Dinkelmehl
- 30g BIO Reisprotein
- 125ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Gewürze nach Wahl z.B Pfeffer, Muskat, Kurkuma
- Optional → mehr Wasser oder Mehl, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

→ Teig aus allen Zutaten herstellen und mit Gewürzen abschmecken

→ in wenig Fett in eine Pfanne eine Kelle Teig geben und von beiden Seiten backen

Protein Waffeln 4 Portionen:

- 3 Eier
- 50g Butter
- 75g Magerquark
- 4 EL Proteinpulver nach Geschmack (am besten geeignet ist Vanille)
- 1 EL Zucker oder Xylit
- Fett zum einfetten des Waffeleisens

→ Alle Zutaten miteinander vermengen und im Waffeleisen backen

Protein-Berry-Bowl 1 Portion:

- 100g gefrorene Früchte/Beeren nach Wahl (Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren)
- 50g Skyr
- 25g Eiweißpulver mit Geschmack nach Wahl (z.B Vanille, Banane)
- 100g Milch oder Mandelmilch
- Optional mit Nüssen, Samen oder Granola toppen oder noch frisches Obst wie Banane mit rein schneiden

→ Skyr mit der Milch und dem Eiweißpulver glattrühren

→ Einen Teil der Beeren mit untermischen

→ Mit den restlichen Beeren und anderen Toppings nach Wahl toppen