Astrid Büscher
Smoothies, Shakes & Powerdrinks - Mängelexemplar

Leseprobe

Smoothies, Shakes & Powerdrinks - Mängelexemplar
von Astrid Büscher
Herausgeber: Stiftung Warentest

https://www.narayana-verlag.de/b26503

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

1 Papaya-Himbeer-Schichtcreme

Für 3 Portionen:
1 kleine Papaya (300 g)
150 g Naturjoghurt (10 % Fett)
2 EL Zitronensaft
4 Messlöffel Johannisbrotkernmehl (Löffel liegt der Packung bei)
300 g Himbeeren
3 kleine Makronen (Amaretti)

1. Papaya halbieren, die Kerne heraustrennen und die Schale entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln, mit der Hälfte des Joghurts und dem Zitronensaft in den Mixer geben. 2 Messlöffel Johannisbrotkernmehl zufügen und alles fein zerkleinern.
2. Himbeeren verlesen und eventuell kurz waschen. Mit der zweiten Hälfte des Joghurts und dem restlichen Johannisbrotkernmehl im Mixer fein zerkleinern. Beide Fruchtpürees nach Geschmack süßen.
3. Himbeercreme und Papayacreme abwechselnd in drei Gläser füllen und mindestens ½ Stunde in den Kühlschrank stellen. Je eine Makrone auf die Creme setzen und servieren.

Pro Portion: 3 g E, 6 g F, 16 g KH = 144 kcal
Schon ein Viertel der täglich benötigten Ballaststoffe sind in einer Portion enthalten.

Info: Johannisbrotkernmehl ist ein pflanzliches Bindemittel, das nahezu ohne Kalorien kalte und warme Speisen bindet. Sie erhalten es im Reformhaus, ein Messlöffel liegt der Packung bei.

2 Brombeerjoghurt mit Kokoszwieback

Für 2 Portionen:
125 g Brombeeren
1 EL Zitronensaft
250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
3 Kokoszwieback

1. Brombeeren waschen und verlesen, zwei schöne Beeren beiseitelegen, die restlichen mit dem Zitronensaft in den Mixer geben und fein zerkleinern. Die Hälfte des Joghurts untermixen und nach Geschmack süßen. Den restlichen Joghurt mit einem Löffel unterheben, sodass eine marmorierte Creme entsteht.
2. Den Zwieback grob zerbrechen und mit dem Joghurt in zwei Gläser schichten. Mindestens ½ Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit je einer Brombeere dekoriert servieren.

Pro Portion: 6 g E, 6 g F, 20 g KH = 172 kcal
Brombeeren enthalten mehr Ballaststoffe und Vitamin C als Äpfel.

Info: Zur Abwechslung: Auch Stachelbeeren oder Bananen passen geschmacklich zum Kokoszwieback.

1
2

Astrid Büscher

Smoothies, Shakes & Powerdrinks - Mängelexemplar

180 Ideen für mehr Spaß im Glas

176 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de