Rezepte



HIMBEER DRINK

250	g	Mascarpone	Zubereitung
350	g	Himbeeren	Alle Zutaten mit einem Mixer fein pürieren,
50	g	Blütenhonig	Wasser / Mineralwasser nach Geschmack.
100	g	Sahne	
100	g	Rahmquark	
100	g	Mineralwasser (nach Bedarf)	
		Prise Salz	
			Tipp: andere Früchte je nach Saison

AVOCACO DRINK

400	g	Frische Ananas	Zubereitung
3	St	Avocados	Frische Ananas schälen, in Würfel schneiden
400	g	Wasser	Mit den entsteinten, geschälten Avocados,
70	g	Blütenhonig	dem Wasser, Honig und Rahmquark mixen,
200	G	Rahmquark	durch ein Sieb streichen und in Gläser
			abfüllen
1		Prise Salz	Tipp: Rahm und Quark beigeben
			Statt Wasser frisch gepressten Orangensaft

MANDEL - DRINK

800	g	Vollmilch	Zubereitung
200	g	Mandeln, geschält, gemahlen	Milch aufkochen, gemahlene Mandeln
70	g	Rahm	beigeben und aufkochen zugedeckt 2 Std.
70	g	Blütenhonig	stehen lassen
1		Prise Salz	Mandelmilch mixen und durch ein Sieb streichen, aufwärmen und mit dem Honig süssen
			Tipp: Mandelblätter rösten und garnieren



BANANEN - KOKOS DRINK

500	g	Kokosmilch	Zubereitung
100	g	Rahmquark	Alles zusammen in einem Mixer fein mixen
2	St	Bananen	und nach Gusto süssen.
70	g	Blütenhonig	Kalt geniessen
1	St	Limette – Saft	
20	G	Frischen Ingwer	
		Prise Salz	
			Tipp: mit oder ohne Ingwer – je nach
			Geschmack

SCHOKOLADEN- DRINK

100	g	Crémant Schokolade	Zubereitung
100	g	Ungezuckerte Kondensmilch	Schokolade hacken mit der Kondensmilch
200	g	Rahm steif geschlagen	schmelzen.
		Prise Salz	Rahm steif schlagen und darunterziehen.
			Tipp:

ENERGIE RIEGEL

100	g	Butter	Zubereitung
100	G	Ahornsirup	Ahornsirup, Butter, Salz und Zucker kurz
100	g	Rohzucker grob	aufkochen
159	g	Haferflocken	Haferflocken beigeben
50	g	Dörraprikosen gehackt	Die restlichen Zutaten fein hacken und
50	g	Feigen trocken gehackt	beigeben.
20	g	Sultaninen gehackt	In eine gebutterte Gratinform geben und
50	g	Körnermix gehackt	gleichmässig verteilen
50	G	Baumnüsse grob gehackt	Backen: 160 Grad ca. 30
1		Prise Salz	In gefällige Riegel schneiden

Rezepte erstellt von: MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe