

Quiche mit frischem Gemüse

FOOD

Wer diesen Gemüsekuchen probiert hat, verzichtet gern freiwillig auf seine süßen Geschwister. Die leichte Quiche bietet nicht nur wertvolles Beta-Carotin, Kalium und Magnesium, sondern ist auch individuell und an jede Jahreszeit anpassbar. <

Zutaten

100 g Weizenmehl
75 g Dinkelmehl
4 Eier
100 g Butter
125 g Magerquark
2 Bund Suppengrün
1 Paprika
1 Knoblauchzehe
1 TL Öl
½ Bund Schnittlauch
375 g Joghurt
Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Mehl, ein Ei, Butter und Quark verkneten. 30 Minuten kühl stellen.
2. Gemüse würfeln, Knoblauch hacken. Im heißen Öl andünsten, würzen und fünf Minuten garen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Joghurt und drei Eiern verrühren. Gemüse untermischen. Nochmals würzen.
3. Teig ausrollen, in eine Springform (ø 26 cm) legen. Gemüse darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 40 bis 50 Minuten backen.

Info

Portionen: ca. 6 Stücke Kalorien: 325 kcal pro Stück Autor: Fit For Fun



Selbst gemachter Masala Chai Latte

DRINK

Bisher bist du für deinen Chai Latte immer in den Coffeeshop um die Ecke gepilgert? Das brauchst du nicht mehr, denn mit diesem Rezept gelingt dir eine Version, die noch viel besser schmeckt! Die Mischung aus schwarzem Tee und ausgewählten Gewürzen weckt müde Geister und hilft sogar gegen Erkältungen. <

Zutaten

2 EL loser schwarzer Tee (wir empfehlen Assam oder Ceylon)
6 Kapseln grüner Kardamom
2 TL schwarze Pfefferkörner
2 Zimtstangen
10 ganze Nelken
ca. 4 cm großes Stück frischer Ingwer
passt ebenfalls: Sternanis und Muskatnuss

Anleitung

1. Röste alle Gewürze bis auf den frischen Ingwer drei bis vier Minuten in einem Topf, den du ab und zu schüttelst, während sich ein herrlicher Duft entfaltet.
2. Dann gib den Ingwer und vier Tassen Wasser dazu und lass es fünf Minuten lang leicht köcheln.
3. Nimm den Topf vom Herd und gib zwei Esslöffel losen Tee oder sechs Teebeutel hinein und lass ihn zehn Minuten lang zugedeckt ziehen.
4. Zum Schluss kannst du deinen Tee süßen, am besten passt brauner Rohrzucker, Ahornsirup oder Honig. Gib den Zucker, Honig oder Sirup dazu, bevor du den Tee durch ein Sieb abgießt.

Info

Portionen: 1 Tasse (ca. 450 ml) Kalorien: 200 bis 300 kcal Autor: Fit For Fun

Saftiges Bananenbrot

SNACK

Bananenbrot geht einfach immer! Zum Frühstück, zum Brunch, als Snack zwischendurch oder zu einer Tasse Kaffee. Pur, mit Nussmus, fruchtiger Marmelade oder Quark. Wir bereiten unser Lieblingsbananenbrot komplett frei von raffiniertem Zucker, Weizenmehl und Butter zu. <

Anleitung

1. Zuerst den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Drei der Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. In der Zwischenzeit das Kokosöl schmelzen lassen.
4. Die restlichen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles gut rühren, sodass keine Klumpen mehr zu sehen sind.
5. Zum Schluss eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Die vierte Banane längs schneiden und auf den Teig legen
6. 40 bis 50 Minuten goldgelb im Ofen ausbacken und fertig.

Info

Portionen: ca. 10-12
Kalorien: 195 kcal pro Stück
Autor: eatclever

Zutaten

200 g Dinkelvollkornmehl
50 g gehackte Nüsse
1 TL Backpulver
1,5 TL Zimt
1 Prise Salz
2 EL Kokosöl
4 reife Bananen
120 ml Milch oder Pflanzen-
drink
50 g Magerquark oder
pflanzlicher Joghurt
2 Eier oder Chia-Samen
50 g Agavendicksaft

