

# Der Energizer

## DRINK

Diese Vitaminbombe hat's in sich und wirkt wahre Wunder nach einem zahnärztlichen Notdienst am Wochenende oder einem ganz „normalen“ langen

Arbeitstag. Gleichzeitig lädt der gelungene Mix jeden noch so leeren Energieakku ruck zuck wieder auf und macht fit für die nächste Runde! ☺

## Zutaten

12 Minzblätter  
6 Spinatblätter  
1 Handvoll Petersilie am Stiel  
1 mittelgroße Melone (gelb- oder grünfleischig, geschält, entkernt)  
0,2 l frisch gepresster Orangensaft oder  
2 Orangen

## Anleitung

1. Minze, Petersilie und Spinat unter fließendem Wasser abspülen, trocken schütteln. Melonenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Standmixer füllen. Orangensaft hinzufügen. Oder Orangen schälen und begeben. In diesem Fall ca. 0,2 l Wasser dazutun. Alles gut pürieren.
3. Auf vier bereitgestellte Gläser verteilen. Nice to know: Reich an ätherischen Ölen, Kalium, Karotinoiden und Chlorophyll. Die natürlichen Öle in Petersilie und Minze wirken gleichzeitig magen- und nervenberuhigend.

## Info

**Portionen:** 4 **Kalorien:** 120 kcal **Autor:** Fit For Fun



# Erdbeer-Wassermelonen-Popsicle

## SNACK

„Erdbeere küsst Wassermelone“: Das Eis am Stiel ist eine brillante wie simple Erfrischung an warmen Sommertagen. Kein raffinierter Zucker, kaum Kalorien, viele Vitamine. Greif zu – ganz ohne schlechtes Gewissen! ☺

## Zutaten

400 g Wassermelone  
500 g Erdbeeren  
3 EL Reissirup  
2 EL Zitronensaft  
10 breite Holzstäbchen

## Info

**Portionen:** 10 Stück **Kalorien:** 38 kcal **Autor:** Fit For Fun

## Anleitung

1. Wassermelone zerteilen, Fruchtfleisch grob würfeln und ggf. entkernen. Erdbeeren waschen, Strunk abschneiden und Erdbeeren halbieren.
2. Melone, Erdbeeren, Reissirup und Zitronensaft in einem Standmixer fein pürieren. Plan B: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Fruchtputee anschließend durch ein feines Sieb gießen.
3. Püree in die zurechtgelegten Eisförmchen verteilen und ca. 1 Stunde im Gefrierfach anfrieren.
4. Dann Holzstäbchen bis zur Hälfte in die Fruchtmasse stecken. Popsicle 4–5 Stunden im Gefrierfach weitergefrieren.

# Schneller Spargel-Erdbeer-Salat

## FOOD

Grüner Spargel meets Erdbeeren: Der Spargel-Erdbeer-Salat mit gerösteten Pinienkernen und cremigem Feta steht in nur 25 Minuten auf dem Tisch. Die erfrischende Obst-Gemüse-Kombi punktet mit viel Vitamin C, Folsäure sowie Omega-3-Fettsäuren. ☺

## Anleitung

1. Grünen Spargel waschen, 2–3 cm von den Enden abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen, falls es noch zu holzig ist. Spargelstangen in ca. 3 cm kurze Stücke schneiden. 1–2 l Wasser aufkochen. 1/2 TL Salz und Zitronensaft unterrühren. Spargel im kochenden Salzwasser 6–7 Minuten garen.
2. Inzwischen Erdbeeren waschen, trocken tupfen, Strunk abschneiden und Erdbeeren vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerkleinern. Feta grob zerbröckeln.
3. Spargel in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Eine kleine Pfanne ohne Fett erhitzen. Pinienkerne darin unter Wenden goldbraun rösten.
4. Für die Vinaigrette Essig und Agavendicksaft verrühren. Öl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Salatzutaten vorsichtig mit der Vinaigrette in einer Salatschüssel vermengen. Bei Bedarf noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten

500 g grüner Spargel  
250 g Erdbeeren  
100 g Feta  
30 g Pinienkerne  
2 Stiele Basilikum  
1,5 EL Apfelessig  
1 TL Agavendicksaft oder flüssiger Honig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## Info

**Portionen:** 2 **Kalorien:** 440 kcal  
**Autor:** Fit For Fun

