

Sommerlicher Belugalinsensalat

(4 Portionen)

100 g Belugalinsen
300 ml Gemüsebrühe
8 Cocktailtomaten
1 Paprika
4 Frühlingszwiebeln
4 getrocknete Tomaten
Petersilie
Basilikum
100 g Rucola oder Feldsalat
80 g Schafskäse
4 TL Aceto Balsamico
4 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer



1. Belugalinsen in der Gemüsebrühe garen.
2. Cocktailtomaten halbieren. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
3. Petersilie waschen und trocken schütteln und vom Basilikum die Blätter abzupfen. Petersilie und Basilikum hacken.
4. Alles mit den gegarten Linsen mischen.
5. Rucola waschen. Käse in Würfel schneiden.
6. Für das Dressing: Aceto Balsamico mit Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.
7. Belugalinsen mit dem Dressing mischen und mit Rucola und Käse servieren.

Nährwerte pro Portion:

233 kcal; 12,2 g Fett; 16,0 g Kohlenhydrate; 7,0 g Ballaststoffe; 10,7 g Eiweiß

Hüttenkäse-Bratlinge

(4 Portionen)

200 g Hüttenkäse
2 Eier
2 kl. Möhren
60 g Mais
60 g Vollkornmehl
Schnittlauch, Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili
ca. 1-2 EL Rapsöl zum Braten



1. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.
2. Möhre schälen und raspeln.
3. Mais abtropfen lassen.
4. Mehl, Hüttenkäse, Ei, Gemüse und Kräuter in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen.
5. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und je 1 EL der Masse von beiden Seiten zu Talern anbraten.

Nährwerte pro Portion:

190 kcal; 9,3 g Fett; 13,5 g Kohlenhydrate; 1,9 g Ballaststoffe; 11,8 g Eiweiß

Mango-Lassi

(2 Portionen)

200 g Mango (frisch oder TK)
200 g Joghurt 1,5% Fett
150 ml Milch 1,5% Fett
2 TL Zitronensaft



1. Die Mango schälen und würfeln (oder auf TK-Ware zurückgreifen).
2. Mangowürfel zusammen mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig mixen.
3. Lassi auf 2 Gläser verteilen und bis zum Verzehr kaltstellen.

Nährwerte pro Lassi:

149 kcal; 3,3 g Fett; 20,7 g Kohlenhydrate; 1,7 g Ballaststoffe; 6,7 g Eiweiß

Bananenbrot

(12 Stückchen)

3 Bananen, sehr reif (etwa 300 g)
200 g Weizenvollkornmehl
n. Geschmack Zimt und/oder
Lebkuchengewürz
100 g geriebener Apfel
1 Pck. Weinsteinbackpulver
2 Eier
50 g gehackte Walnüsse (alternativ
Haselnüsse oder Mandeln)



1. Einen Apfel schälen, entkernen und fein reiben.
2. Die Bananen schälen, zum Apfel geben und gut zerdrücken.
3. Nun mit den zwei Eiern schaumig schlagen.
4. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Ei-Brei geben und kurz, aber gut verrühren.
5. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben und alles in eine Kastenform füllen.
6. Nun in heißen Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

Nährwerte pro Stückchen:

131 kcal; 4,3 g Fett; 17,4 g Kohlenhydrate; 2,6 g Ballaststoffe; 4,2 g Eiweiß