



Rezept-Beispiele

Hilfestellung

Saftige Muffins mit Beeren-Topping

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 mittelgroßer, roter Apfel
- 150 g rote Bete, gekocht und geschält
- 1 Ei
- 150 ml Apfelsaft
- 50 ml Rapsöl
- 2 EL Honig
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 1 TL Zimt
- 60 g Walnusskerne
- 200 g Vollkornmehl
- 3 TL Backpulver

Zutaten Beeren-Topping:

- 300 g Erdbeeren
- 120 g reife Banane
- ¼ TL gemahlene Vanilleschote
- 200 g Magerquark

Zubereitung (etwa 10 Minuten + 30 Minuten Backzeit):

1. Den Backofen auf **180 Grad** vorheizen. **12** Papierförmchen auf ein Muffinblech stellen. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und mit roter Bete im Blitzhacker oder mit der Raspel zerkleinern.
2. Rote Bete, Apfel, Ei, Apfelsaft, Öl, Honig, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und verrühren. Walnusskerne fein hacken und ebenfalls untermengen. Das Mehl mit dem Backpulver zusammen so lange unterheben, bis sich die Zutaten verbunden haben.
3. Teig auf die Förmchen verteilen und für etwa **30 Minuten** auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
4. Währenddessen die Erdbeeren waschen. **100 g** mit der Banane pürieren und mit Vanille unter den Quark heben. Die übrigen Erdbeeren halbieren oder vierteln und zum Quark geben. Als Topping auf den Muffins verteilen.

Pro Portion (2 Muffins): 380 kcal, 18 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe



Quelle:

Bundesministerium für Ernährung und Gesundheit
Kompass Ernährung

Lunchbox-Idee 33: Mozzarella-Wrap, Mandarine, Apfelstücke, Gurkensticks und Tomaten



Das ist drin:

2 Mozzarella-Wraps
Schafskäse (ca. 50 g) gewürfelt
Gurkensticks und Cherrytomaten
½ Mandarine und Apfelstücke

Mozzarella-Wraps

Zutaten für 2 Wraps:

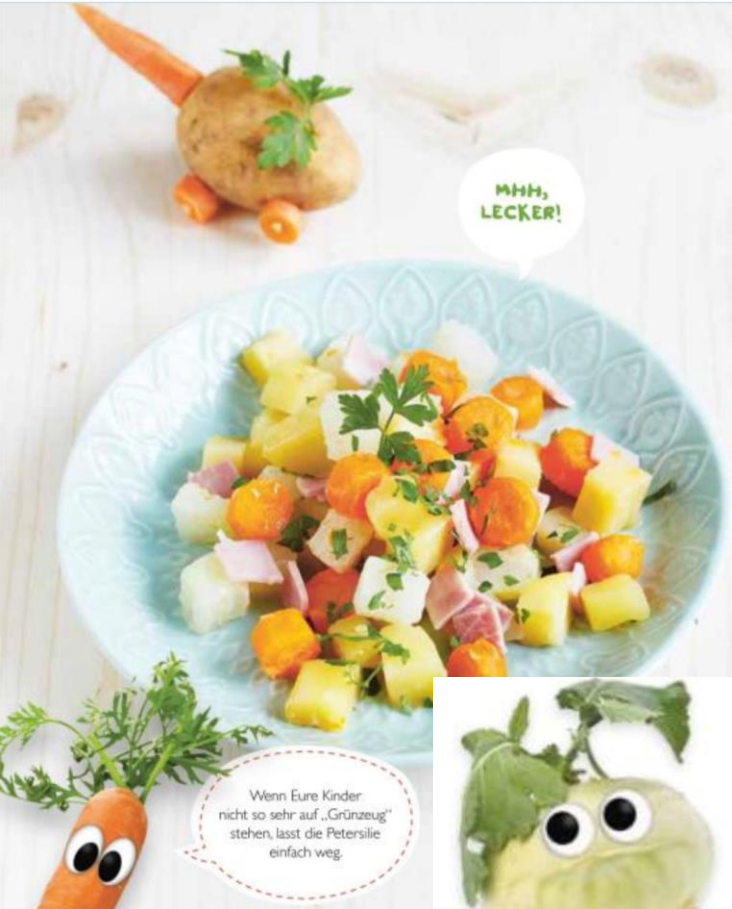
70 g Magerquark
30 g geriebener Mozzarella
1 Ei
Salz & Pfeffer
getrockneter Basilikum & Oregano
20 g Frischkäse

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Magerquark, Mozzarella und Ei in einer Schüssel vermischen.
3. Mit Salz & Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech zwei „Kleckse“ weit genug voneinander entfernt platzieren. Diese mit Hilfe eines Löffels zu dünnen Wraps ausstreichen.
5. Im Backofen für ca. 15 Minuten backen, kurz auskühlen lassen.
6. Wraps mit jeweils 10 g Frischkäse bestreichen und zusammenklappen.

Tipps: Die Wraps kann man nach Belieben belegen z.B. mit Wurst, Käsescheiben, Salatblatt etc. Über die Apfelstücke 1 TL Zitronensaft geben und durchmischen, damit sie nicht braun werden.

Quelle:
Happy Lunchbox: Gesunde Pause!
von Veronika Pichl



MHH,
LECKER!

Wenn Eure Kinder
nicht so sehr auf „Grünzeug“
stehen, lasst die Petersilie
einfach weg.



KATHIS KOHLRABI- KARTOFFELN

MIT FLEISCH CA. 10 MIN. CA. 20 MIN. 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 große Kohlrabis
6–8 mittelgroße vorwiegend
festkochende Kartoffeln
2 Möhren
150 g gekochter Schinken
2 EL Butter
2 EL Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer
Zucker

LOS GEHT'S!

1. Die Kohlrabis, Möhren und Kartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Dampfkochtopf geben und auf Stufe 1 in 10 Minuten weich garen.
2. Inzwischen den Schinken würfeln und unter das Gemüse mischen. Die Butter und Petersilie ebenfalls unterrühren. Die Kohlrabi-Möhren-Kartoffeln nun noch mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und frech genießen.

Die Kartoffeln schmecken
auch super, wenn der
Schinken durch Speck
ersetzt wird.



Nudel-Kartoffel-Ei-Pfanne



[Rezept bewerten](#)



Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 45 min

Kalorien: 532 kcal

[Wieviele Kalorien darf ich essen?](#)

Rezept siehe:

<https://eat-smarter.de/rezepte/nudel-kartoffel-ei-pfanne>

Gesund, weil

Nährwerte

Smarter Tipp

IN FORM und die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#) haben dieses Rezept mit dem Logo "Empfohlen von IN FORM" versehen. Dieses Logo bietet Verbrauchern eine Orientierung für eine ausgewogene Ernährung an. Nur gesunde Rezepte, die alle festgelegten Kriterien erfüllen dürfen dieses Logo tragen. [Weitere Informationen gibt es hier.](#)

Durch viel hochwertiges Eiweiß sind Eier richtige Sattmacher und unterstützen den Muskelaufbau. Besonders in Kombination mit den Kartoffeln erhöht sich die Eiweißqualität und der Körper kann die Proteine besser verwerten.

Nährwertampel erklärt: <https://eat-smarter.de/ueber-die-eat-smarter-naehrwertampel>

