

TASTE
explorer

AUSGABE 15/2023

Fingerfood

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 02. August 2023

der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 05. August 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)

Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

Registergericht: Amtsgericht Mannheim

Registernummer: HRB 726461

Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228

E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 15/2023

FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



**The
PUBLISHER
GANG**
ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang





Tropische Sommerrolle

Zubereitungszeit: ca. 20-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

Reispapierblätter (je nach Bedarf)
300 g Garnelen oder Hähnchen, gekocht und in Streifen geschnitten
1 Mango in dünne Streifen geschnitten
1 Paprika in dünne Streifen geschnitten
1 Gurke in dünne Streifen geschnitten
1 Karotte in dünne Streifen geschnitten
Frische Minze und Korianderblätter

Zubereitung:

1. Das Reispapier in warmes Wasser tauchen, bis es weich wird.
2. Ein eingeweichtes Reispapierblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen.
3. Auf das untere Drittel des Reispapiers eine kleine Menge der vorbereiteten Garnelen oder Hähnchenstreifen legen.
4. Füge einige Streifen Mango, Paprika, Gurke und Karotte hinzu.
5. Legen Sie ein paar frische Minze- und Korianderblätter darauf.
6. Das untere Ende des Reispapiers über die Füllung klappen, dann die seitlichen Enden nach innen klappen und die Rolle aufrollen, um sie zu verschließen.
7. Den Vorgang für die restlichen Zutaten wiederholen.
8. Die Tropischen Sommerrollen auf einer Servierplatte anrichten und mit einer köstlichen Erdnusssauce servieren.

Guten Appetit!



Sommerliche Caprese-Spieße

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

Kirschtomaten (ca. 32 Stück)
Mozzarella-Kugeln (ca. 32 Stück)
Frische Basilikumblätter (ca. 32 Stück)
Balsamico-Glasur oder Balsamico-Creme

Zubereitung:

1. Wasche die Kirschtomaten gründlich und trockne sie ab.
2. Nimm einen Cocktailspieß oder kleine Holzspieße und stecke abwechselnd eine Kirschtomate, eine Mozzarella-Kugel und ein Basilikumblatt darauf.
3. Wiederhole den Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und du genügend Spieße für 8 Personen hast.
4. Anschließend kannst du die Caprese-Spieße auf einer Servierplatte anrichten.
5. Vor dem Servieren beträufelst du die Spieße mit etwas Balsamico-Glasur oder Balsamico-Creme für zusätzlichen Geschmack und dekorative Akzente.

Guten Appetit!



Knusprige Zucchini-Chips

Zubereitungszeit: ca. 20-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

3 mittelgroße Zucchini

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Zucchini gründlich waschen und trocknen. Dann die Enden abschneiden.
3. Mit einem scharfen Messer die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, etwa 2-3 mm dick.
4. Die Zucchinischeiben in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen, so dass jede Scheibe gleichmäßig bedeckt ist.
5. Die Zucchinischeiben auf dem vorbereiteten Backblech auslegen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht überlappen.
6. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und die Zucchini-Chips für etwa 25-30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Gelegentlich nach der Hälfte der Backzeit wenden.
7. Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
8. Die knusprigen Zucchini-Chips auf einer Servierplatte anrichten und nach Belieben mit einer Dip-Sauce servieren, z. B. Joghurt-Dill-Dip oder Avocado-Dip.

Guten Appetit!



Erfrischende Wassermelonen-Feta-Spieße

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1//2 Wassermelone
200 g Feta-Käse
Frische Minzblätter
Balsamico-Glasur oder Balsamico-Creme (optional)

Zubereitung:

1. Die Wassermelone halbieren, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Den Feta-Käse ebenfalls in Würfel schneiden, ähnlich wie die Wassermelone.
3. Nimm einen Holzspieß oder Cocktailspieß und stecke abwechselnd ein Stück Wassermelone, ein Stück Feta-Käse und ein Minzblatt darauf.
4. Wiederhole den Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und du genügend Spieße für 8 Personen hast.
5. Optional kannst du die Spieße mit etwas Balsamico-Glasur oder Balsamico-Creme beträufeln, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.
6. Die Erfrischenden Wassermelonen-Feta-Spieße auf einer Servierplatte anrichten und gekühlt servieren.

Die Kombination aus süßer Wassermelone, salzigem Feta-Käse und erfrischenden Minzblättern macht diese Spieße zu einem leichten und erfrischenden Sommer-Snack. Genieße sie und lasse es dir schmecken!

Guten Appetit!

Schnelle Gurken- und Lachsrolle

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 große Gurken
200 g Räucherlachs
Frischkäse
Dill
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Gurken gründlich waschen und schälen. Anschließend der Länge nach in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. Den Räucherlachs in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren und mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Einen Gurkenstreifen nehmen und mit etwas Frischkäse bestreichen.
5. Eine Scheibe Räucherlachs darauf legen und vorsichtig zu einer Rolle aufrollen.
6. Den Vorgang mit den restlichen Gurkenstreifen, Frischkäse und Lachsscheiben wiederholen.
7. Die Gurken- und Lachsrollen auf einer Servierplatte anrichten und mit frischem Dill garnieren.
8. Bei Bedarf kühl stellen, bis zum Servieren.

Guten Appetit!

KENNEN SIE SCHON UNS
ANDEREN LECKEREN REZ

TASTE
explorer

SONDERHEFT 05/2023

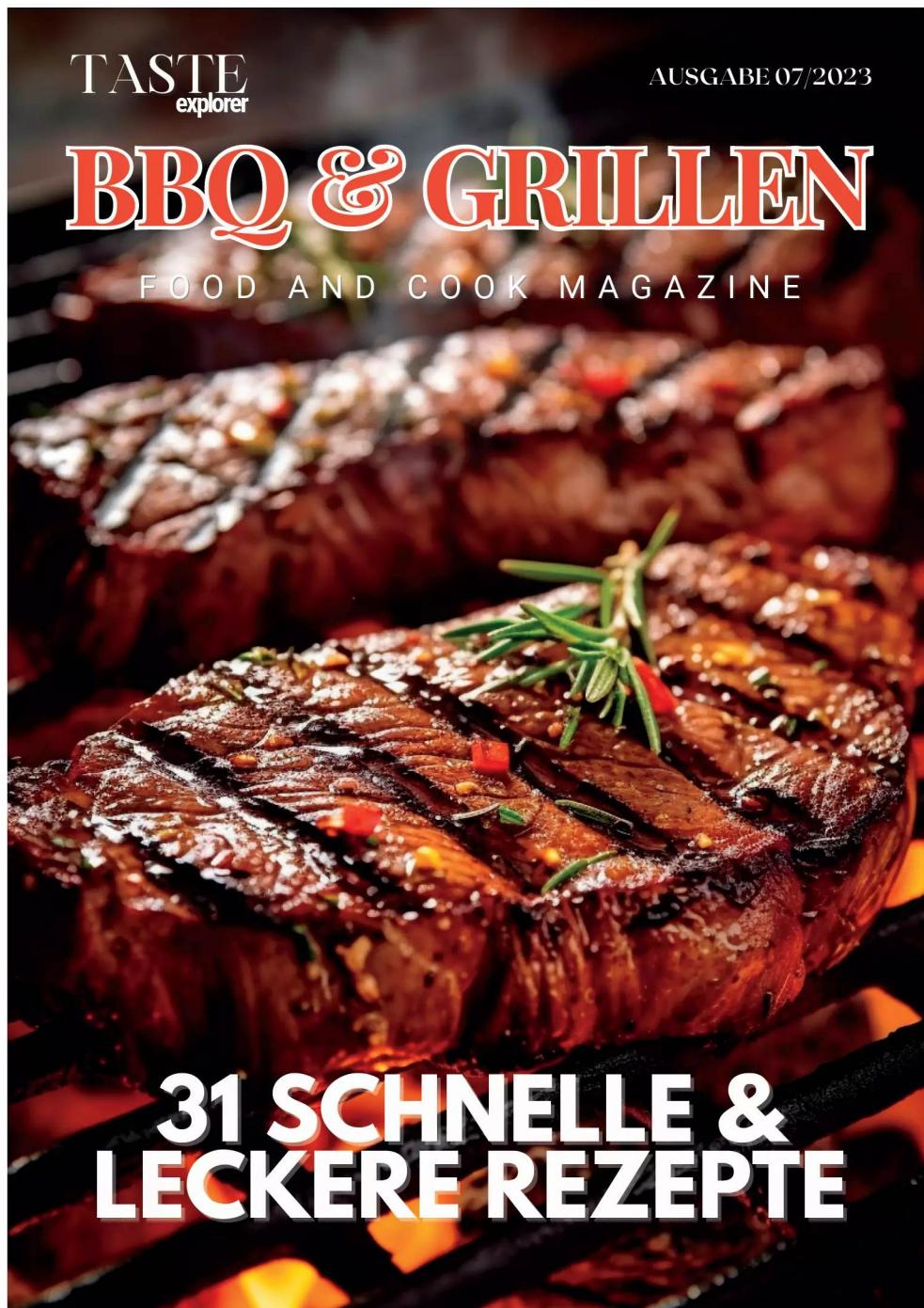
Schnelle Rezepte

FOOD AND COOK MAGAZINE

31 SCHNELLE &
LECKERE REZEpte

Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE
ZEPTIDEEN?



Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>



Griechische Tzatziki-Cups

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Gurken
500 g griechischer Joghurt
2 Knoblauchzehen
Frischer Dill
Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Mini-Phyllo-Teigbecher oder Tortilla-Chips

Zubereitung:

1. Die Gurken schälen und raspeln. Anschließend in ein sauberes Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und die geriebenen Gurken hinzufügen.
3. Die Knoblauchzehen fein hacken und zum Joghurt und den Gurken geben.
4. Etwas frischen Dill hacken und ebenfalls zur Mischung geben.
5. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.
6. Die Tzatziki-Mischung in die Mini-Phyllo-Teigbecher oder auf Tortilla-Chips geben.
7. Bei Bedarf mit zusätzlichem Dill oder Gurkenscheiben garnieren.
8. Sofort servieren und genießen.

Die Griechischen Tzatziki-Cups sind eine erfrischende und leckere Vorspeise oder ein Snack, der perfekt für Sommerpartys oder gesellige Zusammenkünfte ist. Lass es dir schmecken!

Guten Appetit!



Schnelle Blumenkohl-Poppers

Zubereitungszeit: ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 mittelgroßer Blumenkohl
1 Tasse Semmelbrösel
1/2 Tasse geriebener Parmesan
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel getrockneter Oregano
2 Eier
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Dip-Sauce deiner Wahl (z.B. Joghurt-Dill-Dip oder Avocado-Dip)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 2. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und gründlich waschen.
 3. Die Blumenkohlröschen in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 5 Minuten lang blanchieren, bis sie etwas weicher sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.
 4. In einer Schüssel Semmelbrösel, geriebenen Parmesan, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
 5. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen.
 6. Ein Blumenkohlröschen in die Eier tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Auf das vorbereitete Backblech legen.
 7. Den Vorgang mit den restlichen Blumenkohlröschen wiederholen.
 8. Die Blumenkohl-Poppers im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
 9. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
 10. Die Schnellen Blumenkohl-Poppers auf einer Servierplatte anrichten und mit einer Dip-Sauce deiner Wahl servieren.
- Die Blumenkohl-Poppers sind eine leckere und gesunde Alternative zu herkömmlichen Snacks. Genieße sie als Vorspeise, Beilage oder einfach als köstlichen Snack.

Guten Appetit!



Süße Honig-Senf-Hähnchenspieße

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten + 30 Minuten Marinierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

800 g Hähnchenbrustfilet, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/4 Tasse Honig
1/4 Tasse Dijon-Senf
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Sojasauce
2 Knoblauchzehen, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Holzspieße, eingeweicht in Wasser

Zubereitung:

1. In einer Schüssel den Honig, Dijon-Senf, Olivenöl, Sojasauce und gehackten Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Hähnchenbruststücke in die Marinade geben und gut vermengen, so dass sie vollständig bedeckt sind. Abdecken und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Währenddessen die Holzspieße in Wasser einweichen, um ein Anbrennen während des Grillens zu verhindern.
4. Den Grill vorheizen und leicht einfetten.
5. Die marinierten Hähnchenstücke gleichmäßig auf die Holzspieße stecken.
6. Die Hähnchenspieße auf den Grill legen und für etwa 10-12 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen, bis sie durchgegart sind und eine leichte Grillmarkierung haben.
7. Die Süßen Honig-Senf-Hähnchenspieße auf einer Servierplatte anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.
8. Heiß servieren und genießen.

Guten Appetit!



Schnelle Avocado-Salsa

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 reife Avocados
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Limette
1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Tortilla-Chips zum Servieren

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. In einer Schüssel grob zerdrücken.
2. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
3. Die Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und gehackten Koriander zur Avocado in die Schüssel geben.
4. Den Limettensaft über die Mischungträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alles gut vermischen, bis die Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
6. Die Schnelle Avocado-Salsa in einer Servierschüssel anrichten und mit Tortilla-Chips zum Dippen servieren.

Die Schnelle Avocado-Salsa ist eine erfrischende und cremige Beilage oder Dip, die perfekt zu Tortilla-Chips, Nachos oder als Topping für Tacos oder Burritos passt. Genieße sie als leckeren Snack oder ergänze damit deine sommerlichen Gerichte.

Guten Appetit!



Fruchtige Obstspieße

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

Eine Auswahl an frischen Früchten wie Erdbeeren, Ananas, Wassermelone, Trauben, Kiwi, Mango und Banane
Holzspieße

Zubereitung:

1. Die frischen Früchte gründlich waschen und schälen (falls erforderlich).
2. Die Erdbeeren halbieren, die Ananas, Wassermelone, Kiwi und Mango in mundgerechte Stücke schneiden. Die Banane in dicke Scheiben schneiden.
3. Die Holzspieße bereitlegen.
4. Die Fruchtstücke abwechselnd auf die Spieße stecken, um eine bunte und appetitliche Mischung zu erhalten.
5. Die Fruchtspieße auf einer Servierplatte anrichten.
6. Bei Bedarf im Kühlschrank kaltstellen, bis zum Servieren.

Die Fruchtigen Obstspieße sind ein frischer und gesunder Snack oder eine leichte Nachspeise für den Sommer. Sie eignen sich auch hervorragend als Teil eines Buffets oder einer Obstplatte. Optional auch mit Schokoladen-Dip, mit geschmolzener Schokoglasur (weiss oder dunkel) sehr lecker. Genieße sie und lass es dir schmecken!

Guten Appetit!

MS UBL - 6
RGS PX - 03.06
-
Post
Buchung
05.14



AC 380 V



THE TRAVELLER

Das Luxus Reise und Genuss Magazin

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag
im Newsletter:
Die neuesten Reise
und Lifestyle Trends



www.thetraveller.vip



Süße Mini-Blätterteigteilchen

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 Packung Blätterteig (aus dem Kühlregal)
1/2 Tasse Marmelade oder Konfitüre deiner Wahl
Puderzucker zum Bestäuben (optional)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf die im Blätterteig-Paket angegebene Temperatur vorheizen.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit einem Messer oder Ausstechformchen in kleine Quadrate oder Kreise schneiden.
3. Die Hälfte der Blätterteigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Auf jedes Stück Blätterteig etwa einen Teelöffel Marmelade geben und leicht verstreichen.
5. Die restlichen Blätterteigstücke als Deckel auf die Marmelade legen und die Ränder leicht andrücken, um sie zu versiegeln.
6. Mit einer Gabel einige Löcher in die Oberseite der Teigteilchen stechen, damit der Dampf entweichen kann.
7. Die Mini-Blätterteigteilchen im vorgeheizten Backofen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Nach dem Backen optional mit Puderzucker bestäuben.
9. Die Mini-Blätterteigteilchen auf einer Servierplatte anrichten und warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Die Mini-Blätterteigteilchen sind ein leckeres und einfaches Dessert oder Gebäck für Kaffekränzchen, Partys oder einfach zum Naschen. Du kannst die Marmelade nach deinem Geschmack variieren, um verschiedene Geschmacksrichtungen zu kreieren.

Guten Appetit!



Schnelle Hummus-Gurken-Boote

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 große Gurken
1 Tasse Hummus (selbstgemacht oder gekauft)
Cherrytomaten, halbiert
Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie oder Koriander)
Optional: Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer für zusätzlichen Geschmack

Zubereitung:

1. Die Gurken gründlich waschen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne vorsichtig entfernen, um Platz für den Hummus zu schaffen.
2. Den Hummus in die ausgehöhlten Gurkenhälften geben und glatt streichen.
3. Die halbierten Cherrytomaten auf den Hummus legen.
4. Nach Belieben mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Schnellen Hummus-Gurken-Boote auf einer Servierplatte anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.
6. Sofort servieren und genießen.

Die Schnellen Hummus-Gurken-Boote sind ein gesunder und erfrischender Snack oder eine leichte Vorspeise, ideal für Sommerpartys oder als leichtes Mittagessen. Du kannst die Füllung nach Belieben variieren, indem du beispielsweise gegrilltes Gemüse, Oliven oder Feta-Käse hinzufügst.

Guten Appetit!



Krosse Parmesan-Kartoffelchips

Zubereitungszeit: ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 große Kartoffeln
1/2 Tasse geriebener Parmesan
2 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: Gewürze oder Kräuter deiner Wahl (z.B. Paprika, Knoblauchpulver, Rosmarin)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Du kannst entweder eine Mandoline oder ein scharfes Küchenmesser verwenden.
3. Die Kartoffelscheiben trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
4. In einer Schüssel den geriebenen Parmesan, Olivenöl, Salz, Pfeffer und eventuell Gewürze oder Kräuter vermischen.
5. Die Kartoffelscheiben in die Parmesanmischung geben und gut wenden, um sie gleichmäßig zu bedecken.
6. Die marinierten Kartoffelscheiben auf das vorbereitete Backblech legen und sicherstellen, dass sie sich nicht überlappen.
7. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen geben und die Kartoffelchips etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Nach dem Backen die Krossen Parmesan-Kartoffelchips aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
9. Die Chips auf einer Servierplatte anrichten und sofort servieren.

Die Krossen Parmesan-Kartoffelchips sind eine knusprige und köstliche Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips. Sie eignen sich perfekt als Snack oder Beilage zu Burgern, Sandwiches oder Salaten. Du kannst sie auch mit verschiedenen Dips oder Saucen servieren.

Guten Appetit!



Fruchtige Quinoa-Salat-Wraps

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Tassen gekochter Quinoa
1 reife Mango, gewürfelt
1 Avocado, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
Saft von 1 Limette
Frischer Koriander, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
8 große Tortilla-Wraps

Zubereitung:

1. Den gekochten Quinoa in eine große Schüssel geben.
2. Die gewürfelte Mango, Avocado, rote Paprika und gehackte rote Zwiebel hinzufügen.
3. Den Limettensaft über die Zutatenträufeln und mit frischem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.
4. Alles gut vermischen, damit die Zutaten gleichmäßig verteilt sind und der Salat gut durchziehen kann.
5. Die Tortilla-Wraps leicht erwärmen, damit sie flexibel sind.
6. Die Quinoa-Salatmischung gleichmäßig auf die Wraps verteilen und vorsichtig zu Wraps rollen.
7. Die Fruchtigen Quinoa-Salat-Wraps in der Mitte halbieren und auf einer Servierplatte anrichten.

Die Quinoa-Salat-Wraps sind eine erfrischende und gesunde Mahlzeit, die perfekt für sommerliche Picknicks, Mittagessen oder Partys geeignet ist. Du kannst die Zutaten nach Belieben anpassen und weitere Gemüse oder Proteinquellen hinzufügen.

Guten Appetit!



Schnelle Tomaten-Basilikum-Bruschetta

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

8 Scheiben Baguette oder Ciabatta-Brot
4 reife Tomaten
2 Knoblauchzehen
Eine Handvoll frisches Basilikum, gehackt
2 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.
2. Die Baguette- oder Ciabatta-Scheiben auf einem Backblech auslegen und leicht mit Olivenöl beträufeln.
3. Die Brotscheiben unter dem Grill rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Achte darauf, sie nicht zu verbrennen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
5. Den Knoblauch fein hacken und zu den Tomaten geben.
6. Das gehackte Basilikum hinzufügen und alles gut vermengen.
7. Das Tomaten-Basilikum-Mischung mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut vermengen.
8. Die gerösteten Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
9. Die Tomaten-Basilikum-Mischung großzügig auf die Brotscheiben verteilen.
10. Die Schnelle Tomaten-Basilikum-Bruschetta auf einer Servierplatte anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!



Knusprige Zucchini-Röllchen

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini
200 g Frischkäse oder Kräuterquark
100 g geriebener Käse (z.B. Mozzarella oder Parmesan)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Esslöffel gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum oder Oregano)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Gemüseschäler oder einem scharfen Messer lange, dünne Streifen der Zucchini abschneiden.
2. Den Frischkäse oder Kräuterquark mit Knoblauch, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
3. Die Zucchinistreifen mit der Frischkäse- oder Kräuterquarkmischung bestreichen.
4. Den geriebenen Käse gleichmäßig auf die bestrichenen Zucchinistreifen verteilen.
5. Die Zucchinistreifen eng zusammenrollen, um Röllchen zu formen.
6. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Röllchen darin von allen Seiten goldbraun und knusprig braten.
7. Die Knusprigen Zucchini-Röllchen auf einem Papiertuch abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
8. Auf einer Servierplatte anrichten und warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Die Knusprigen Zucchini-Röllchen sind ein leckerer und leichter Snack oder eine Vorspeise für Sommerpartys, Buffets oder einfach als gesunde Alternative zu frittierten Snacks. Du kannst sie auch mit verschiedenen Dips oder Saucen servieren.

Guten Appetit!



Erfrischende Gurken-Minz-Snacks

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 große Gurken
250 g Frischkäse oder Quark
2 Esslöffel gehackte frische Minze
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: Dill zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Gurken gründlich waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Gemüseschäler oder einem scharfen Messer längs dünn abschneiden, um lange Gurkenstreifen zu erhalten.
2. Den Frischkäse oder Quark in eine Schüssel geben und mit gehackter Minze, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Gurkenstreifen auf einer Arbeitsfläche auslegen und die Frischkäse- oder Quarkmischung gleichmäßig darauf verteilen.
4. Die Gurkenstreifen vorsichtig aufrollen, um Snacks zu formen.
5. Die Erfrischenden Gurken-Minz-Snacks auf einer Servierplatte anrichten und optional mit Dill garnieren.
6. Sofort servieren und genießen.

Die Erfrischenden Gurken-Minz-Snacks sind ein leichter und erfrischender Snack für Sommerpartys, Picknicks oder als gesunde Option für Zwischendurch. Du kannst die Füllung nach Belieben anpassen und mit verschiedenen Kräutern oder Gewürzen experimentieren.

Guten Appetit!



Spargel-Feta-Quiche

Zubereitungszeit: ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 Packung fertiger Quicheteig (ca. 230 g)
500 g grüner Spargel
200 g Feta-Käse, zerbröckelt
4 Eier
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Quicheteig in eine runde Quicheform geben und den Boden sowie die Ränder damit auskleiden.
3. Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und in etwa 3-4 cm lange Stücke schneiden.
4. Den Feta-Käse zerbröckeln und gleichmäßig auf dem Quicheteig verteilen.
5. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Ei-Sahne-Mischung über den Feta-Käse gießen.
7. Die Spargelstücke auf der Quiche verteilen.
8. Die Schnelle Spargel-Feta-Quiche im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und die Füllung fest ist.
9. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
10. Optional mit frischen Kräutern garnieren, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!



Mexikanische Guacamole-Bites

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

8 Mini-Tortilla-Cups oder Tortilla-Chips
2 reife Avocados
Saft von 1 Limette
1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
1 Tomate, entkernt und gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine Schüssel geben.
2. Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Den Limettensaft über die Avocados geben und gut vermischen, um ein Anbräunen zu verhindern.
4. Die fein gehackte Zwiebel, gewürfelte Tomate, gehackten Knoblauch und Kreuzkümmel zu den Avocados geben und gut vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
6. Die Mini-Tortilla-Cups oder Tortilla-Chips auf einer Servierplatte anrichten.
7. Mit der Guacamole füllen und optional mit frischem Koriander garnieren.
8. Sofort servieren und genießen.

Die Mexikanischen Guacamole-Bites sind ein leckerer und leichter Snack mit dem köstlichen Geschmack von Guacamole. Sie eignen sich perfekt für Partys, Grillabende oder als Vorspeise. Du kannst sie nach Belieben mit weiteren Zutaten wie Salsa, saurer Sahne oder Käse garnieren.

Guten Appetit!



Süße Erdbeer-Joghurt-Muffins

Zubereitungszeit: ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

200 g Erdbeeren, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten
250 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Salz
150 g Zucker
2 Eier
120 ml pflanzliches Öl
200 g griechischer Joghurt
1 Teelöffel Vanilleextrakt
Optional: Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Das Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. In einer separaten Schüssel den Zucker, die Eier, das pflanzliche Öl, den griechischen Joghurt und Vanilleextrakt gut verquirlen.
4. Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und vorsichtig vermischen, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Die Erdbeerstücke unter den Teig heben.
6. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen, etwa 2/3 voll.
7. Die Erdbeer-Joghurt-Muffins im vorgeheizten Ofen für ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest sind.
8. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
9. Optional mit Puderzucker bestäuben.
10. Die Muffins servieren und genießen.

Guten Appetit!



Pikante Mais-Feta-Frikadellen

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Dosen Mais (à 400 g), abgetropft
200 g Feta-Käse, zerbröckelt
1 rote Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Esslöffel gehackte frische Petersilie
2 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Eier
100 g Semmelbrösel
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Den abgetropften Mais in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Den Feta-Käse, die gehackte Zwiebel, den gehackten Knoblauch, die gehackte Petersilie, das Paprikapulver und den Kreuzkümmel zum Mais geben.
3. Die Eier hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Die Semmelbrösel nach und nach hinzufügen, bis eine formbare Masse entsteht.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Aus der Masse Frikadellen formen und auf einen Teller legen.
7. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
8. Die Mais-Feta-Frikadellen auf einem Teller mit Papiertüchern abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
9. Heiß oder bei Raumtemperatur servieren.

Guten Appetit!



Gefüllte Mini-Paprika mit Frischkäse

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

16 Mini-Paprika (verschiedene Farben)
200 g Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Mini-Paprika halbieren und die Kerne und weißen Innenmembranen entfernen.
2. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den gehackten Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Mischung gleichmäßig in die Paprikahälften füllen.
4. Optional mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch garnieren.
5. Die Gefüllten Mini-Paprika auf einer Servierplatte anrichten und sofort servieren.

Die Gefüllten Mini-Paprika mit Frischkäse sind ein leckerer und bunter Snack oder Vorspeise für Partys, Buffets oder als Fingerfood. Sie können auch kalt serviert werden und sind daher ideal zum Vorbereiten. Du kannst die Füllung nach Belieben anpassen und mit verschiedenen Gewürzen oder Kräutern experimentieren.

Guten Appetit!



Beeren-Joghurt-Popsicles

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

250 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)

500 g griechischer Joghurt

4 Esslöffel Honig oder Ahornsirup (nach Geschmack)

Saft einer Zitrone

Optional: frische Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Beeren gründlich waschen und bei Bedarf halbieren oder vierteln.
2. In einer Schüssel den griechischen Joghurt, den Honig oder Ahornsirup und den Zitronensaft vermischen.
3. Die gemischten Beeren vorsichtig unter den Joghurt heben.
4. Die Joghurt-Beeren-Mischung in Popsicle-Formen füllen und glatt streichen.
5. Die Popsicles für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank stellen, bis sie vollständig gefroren sind.
6. Vor dem Servieren die Popsicles kurz unter warmes Wasser halten, um sie aus den Formen zu lösen.
7. Optional mit frischen Minzeblättern garnieren.

Die Beeren-Joghurt-Popsicles sind eine erfrischende und gesunde Leckerei für den Sommer. Sie sind einfach zuzubereiten und können individuell angepasst werden, je nachdem, welche Beeren du bevorzugst. Du kannst auch weitere Zutaten wie gehackte Nüsse oder Schokoladensplitter hinzufügen, um den Popsicles eine zusätzliche Note zu verleihen. Genieße sie an heißen Sommertagen oder als Dessert nach einer Mahlzeit.

Guten Appetit!



Mango-Gurken-Salsa

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 reife Mangos, gewürfelt
1 Gurke, entkernt und gewürfelt
1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Jalapeno-Pfeffer, entkernt und fein gehackt
Saft von 2 Limetten
2 Esslöffel gehackte frische Korianderblätter
1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die gewürfelten Mangos, Gurken, rote Zwiebeln, rote Paprika und Jalapeno-Pfeffer vermischen.
2. Den Limettensaft über die Mischung geben und gut vermengen.
3. Die gehackten Korianderblätter hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Den Honig oder Ahornsirup hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Die Mango-Gurken-Salsa vor dem Servieren mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden können.
6. Die Salsa in einer Servierschüssel anrichten und nach Belieben mit zusätzlichen Korianderblättern garnieren.

Die Mango-Gurken-Salsa ist eine erfrischende und fruchtige Beilage oder Dip für Tortilla-Chips, gegrilltes Fleisch oder Fisch. Sie eignet sich auch hervorragend als Topping für Tacos, Quesadillas oder Salate. Du kannst die Zutaten nach Geschmack anpassen und weitere Gewürze wie Kreuzkümmel oder Chili hinzufügen, um die Salsa zu variieren. Genieße sie als leichte und gesunde Ergänzung zu deinen Mahlzeiten.

Guten Appetit!



Mini-Gemüse-Quiches

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 25 Minuten Backzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Rollen frischer Blätterteig
1 Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
1 Paprika, in kleine Würfel geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
100 g Cherrytomaten, halbiert
100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
4 Eier
200 ml Sahne oder Milch
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. Den frischen Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden, die groß genug sind, um die Muffinmulden auszulegen.
3. Die Blätterteigquadrate vorsichtig in die Muffinmulden drücken, sodass ein kleiner Rand entsteht.
4. Die Zucchini, Paprika, Zwiebel und Cherrytomaten gleichmäßig auf die Blätterteigschalen verteilen.
5. Den geriebenen Käse über das Gemüse streuen.
6. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne oder Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Eiermischung über das Gemüse und den Käse gießen.
8. Die Mini-Gemüse-Quiches im vorgeheizten Ofen für ca. 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest sind.
9. Die Quiches aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
10. Optional mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!



Gefüllte Champignons mit Kräuter-Käse-Füllung

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

32 große Champignons
200 g Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
50 g geriebener Parmesan oder anderer würziger Käse
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Esslöffel gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: Olivenöl zum beträufeln

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.
2. Die Champignons vorsichtig putzen und die Stiele herausdrehen. Die Stiele fein hacken und beiseite stellen.
3. Den Frischkäse, geriebenen Parmesan, gehackten Knoblauch, gehackte Kräuter und die gehackten Champignonstiele in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Die Mischung mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Die Champignonkappen in die vorbereitete Auflaufform legen und mit der Kräuter-Käse-Füllung füllen.
6. Optional mit etwas Olivenöl beträufeln.

7. Die gefüllten Champignons im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und die Füllung leicht gebräunt ist.
8. Die gefüllten Champignons aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
9. Warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Die Gefüllten Champignons mit Kräuter-Käse-Füllung sind eine köstliche Vorspeise oder ein Snack für Partys, Buffets oder als Fingerfood. Sie sind einfach zuzubereiten und können auch gut vorbereitet werden. Du kannst die Füllung nach Belieben anpassen und mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen experimentieren. Genieße sie als herzhafte und aromatische Leckerei.

Guten Appetit!



Fruchtige Ananas-Kokos-Energiebällchen

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Tasse getrocknete Ananasstücke
- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Kokosraspel
- 1/4 Tasse Mandelmehl (oder gemahlene Mandeln)
- 1/4 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1/4 Tasse Kokosöl (geschmolzen)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Die getrockneten Ananasstücke in einer Küchenmaschine oder einem Mixer fein zerkleinern.
 2. In einer großen Schüssel die zerkleinerten Ananasstücke, Haferflocken, Kokosraspel, Mandelmehl, Honig oder Ahornsirup, geschmolzenes Kokosöl, Vanilleextrakt und eine Prise Salz vermischen.
 3. Die Mischung gut kneten, bis alle Zutaten gut kombiniert sind und eine klebrige Masse entsteht.
 4. Aus der Masse kleine Bällchen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Tablett oder einem Teller platzieren.
 5. Die Energiebällchen für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie fester werden und sich leichter formen lassen.
 6. Nach Bedarf können die Energiebällchen in zusätzlichen Kokosraspeln gewälzt werden, um sie zu bedecken.
 7. Die Ananas-Kokos-Energiebällchen im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf als Snack genießen.
- Die Ananas-Kokos-Energiebällchen sind eine gesunde und leckere Option für einen energiereichen Snack. Sie sind vollgepackt mit natürlichen Süßungsmitteln und Ballaststoffen aus den Ananasstücken und Haferflocken. Du kannst sie als Zwischenmahlzeit, vor oder nach dem Training oder als süßen Genuss genießen. Variiere das Rezept nach Belieben und füge zum Beispiel gehackte Nüsse oder Samen hinzu, um den Geschmack und die Textur anzupassen.

Guten Appetit!



Knusprige Chili-Knoblauch-Garnelen

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 kg große Garnelen, geschält und entdarmt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Teelöffel Chiliflocken (oder nach Geschmack)
Saft von 2 Limetten
3 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Schüssel den gehackten Knoblauch, Chiliflocken, Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die geschälten Garnelen in die Schüssel geben und gut vermengen, damit sie von der Marinade bedeckt sind.
3. Die Garnelen für etwa 10-15 Minuten marinieren lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
4. Eine Pfanne oder Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Hitze vorheizen.
5. Die marinierten Garnelen aus der Schüssel nehmen und überschüssige Marinade abtropfen lassen.
6. Die Garnelen in der heißen Pfanne anbraten, etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

7. Die knusprigen Chili-Knoblauch-Garnelen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten.

8. Mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Die knusprigen Chili-Knoblauch-Garnelen sind eine köstliche Vorspeise oder ein Hauptgericht für Meeresfrüchte-Liebhaber. Du kannst sie als Snack oder Teil eines Buffets servieren. Die Garnelen haben eine angenehme Schärfe und einen aromatischen Knoblauchgeschmack. Du kannst sie alleine genießen oder mit Beilagen wie Reis, Salat oder Brot servieren. Achte darauf, die Garnelen nicht zu lange zu braten, damit sie saftig und zart bleiben.

Guten Appetit!



Süße Himbeer-Blätterteig-Pasteten

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Rollen frischer Blätterteig
200 g frische oder gefrorene Himbeeren
4 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Maismehl oder Speisestärke
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
Puderzucker zum Bestäuben (optional)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den frischen Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden, die groß genug sind, um die Pasteten zu formen.
3. In einer Schüssel die Himbeeren mit Zucker, Maismehl oder Speisestärke und Vanilleextrakt vermischen.
4. Jeweils etwa einen Esslöffel der Himbeer-mischung auf die Mitte eines Blätterteigqua-drats geben.
5. Die Ecken des Blätterteigs über der Fü-lung zusammendrücken und die Pasteten gut verschließen.
6. Die Pasteten auf das vorbereitete Back-blech legen und mit dem verquirlten Ei be-streichen.
7. Die Himbeer-Blätterteig-Pasteten im vor-

geheizten Ofen für etwa 15-20 Minuten ba-cken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

8. Die Pasteten aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
9. Optional mit Puderzucker bestäuben und warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Die Himbeer-Blätterteig-Pasteten sind ein leckerer Nachtisch oder eine süße Leckerei für Kaffeepausen oder besondere Anlässe. Sie sind schnell und einfach zuzubereiten und haben einen köstlichen fruchtigen Ge-schmack. Du kannst die Füllung nach Be-lieben anpassen und verschiedene Beeren verwenden. Serviere die Pasteten alleine oder mit einer Kugel Vanilleeis oder geschla-gener Sahne. Genieße sie warm oder bei Raumtemperatur.

Guten Appetit!



Apfel-Nachos

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 große Äpfel (z.B. Granny Smith oder Gala)
- 1 Zitrone, Saft
- 1/2 Tasse Erdnussbutter (oder eine andere Nussbutter nach Wahl)
- 1/4 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1/4 Tasse geschmolzene Schokolade (optional)
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse)
- 1/4 Tasse Kokosraspeln
- Optional: Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Äpfel gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.
2. In einer kleinen Schüssel die Erdnussbutter und den Honig oder Ahornsirup gut vermischen, bis eine glatte Creme entsteht.
3. Die Apfelscheiben auf einer Servierplatte oder einem großen Teller anrichten.
4. Die Erdnussbuttercreme gleichmäßig über die Apfelscheiben verteilen.
5. Optional die geschmolzene Schokolade in einem dünnen Strahl über die Apfelscheiben trüpfeln.
6. Die gehackten Nüsse und Kokosraspeln über die Apfelscheiben streuen.
7. Nach Belieben mit einer Prise Zimt bestreuen.
8. Die süßen Apfel-Nachos sofort servieren und genießen.

Die Apfel-Nachos sind ein gesunder und leckerer Snack oder Nachtisch, der die natürliche Süße von Äpfeln mit cremiger Erdnussbutter und köstlichen Toppings kombiniert. Du kannst die Toppings nach Belieben anpassen und verschiedene Nüsse, Schokolade oder andere Süßigkeiten verwenden. Die Apfel-Nachos eignen sich auch gut als Party-Snack oder für ein geselliges Beisammensein. Sie sind eine frische und fruchtige Alternative zu herkömmlichen Nachos.

Guten Appetit!



Süße Erdnussbutter-Hafer-Riegel

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Tassen Haferflocken
1 Tasse Erdnussbutter (glatt oder crunchy)
1/2 Tasse Honig oder Ahornsirup
1/2 Tasse gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse)
1/2 Tasse Rosinen oder getrocknete Früchte nach Wahl
1 Teelöffel Vanilleextrakt
Eine Prise Salz

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel die Haferflocken, Erdnussbutter, Honig oder Ahornsirup, gehackte Nüsse, Rosinen oder getrocknete Früchte, Vanilleextrakt und eine Prise Salz vermischen.
2. Die Mischung gut durchkneten, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind und eine klebrige Masse entsteht.
3. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen und die Masse darin gleichmäßig verteilen.
4. Die Oberseite glattstreichen und leicht festdrücken, um eine kompakte Schicht zu bilden.
5. Die Form für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit die Riegel fest werden.
6. Nach dem Abkühlen die Riegel aus der Form nehmen und in gewünschte Portionsgrößen schneiden.
7. Die Erdnussbutter-Hafer-Riegel in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Die Erdnussbutter-Hafer-Riegel sind ein leckerer und nahrhafter Snack für zwischendurch. Sie sind reich an Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fetten aus der Erdnussbutter und den Nüssen. Du kannst die Zutaten nach Belieben anpassen und zum Beispiel Schokoladenstückchen oder Kokosraspeln hinzufügen. Die Riegel eignen sich auch gut als Energiespender vor oder nach dem Sport oder als süße Leckerei für unterwegs.

Guten Appetit!



www.thepublishergang.com
Follow Us

       /thepublishergang