

Inhalt

Nahrung fürs Gehirn	8
Die Grundlagen	10
So bleibt Ihr Gehirn gesund.....	14
Sich regen bringt Segen.....	18



Kleine Frühstücks-Quiches
mit Lachs 38

Frühstück 22

Suppen und Salate 50



Spinatsuppe mit weißen
Bohnen und Joghurt 61



Gefüllte Paprika mit Ricotta
und Tomaten 142

Hauptgerichte 152



Blaubeer-Joghurt-Kuchen
mit Ingwerkruste 248

Snacks und Beilagen 88

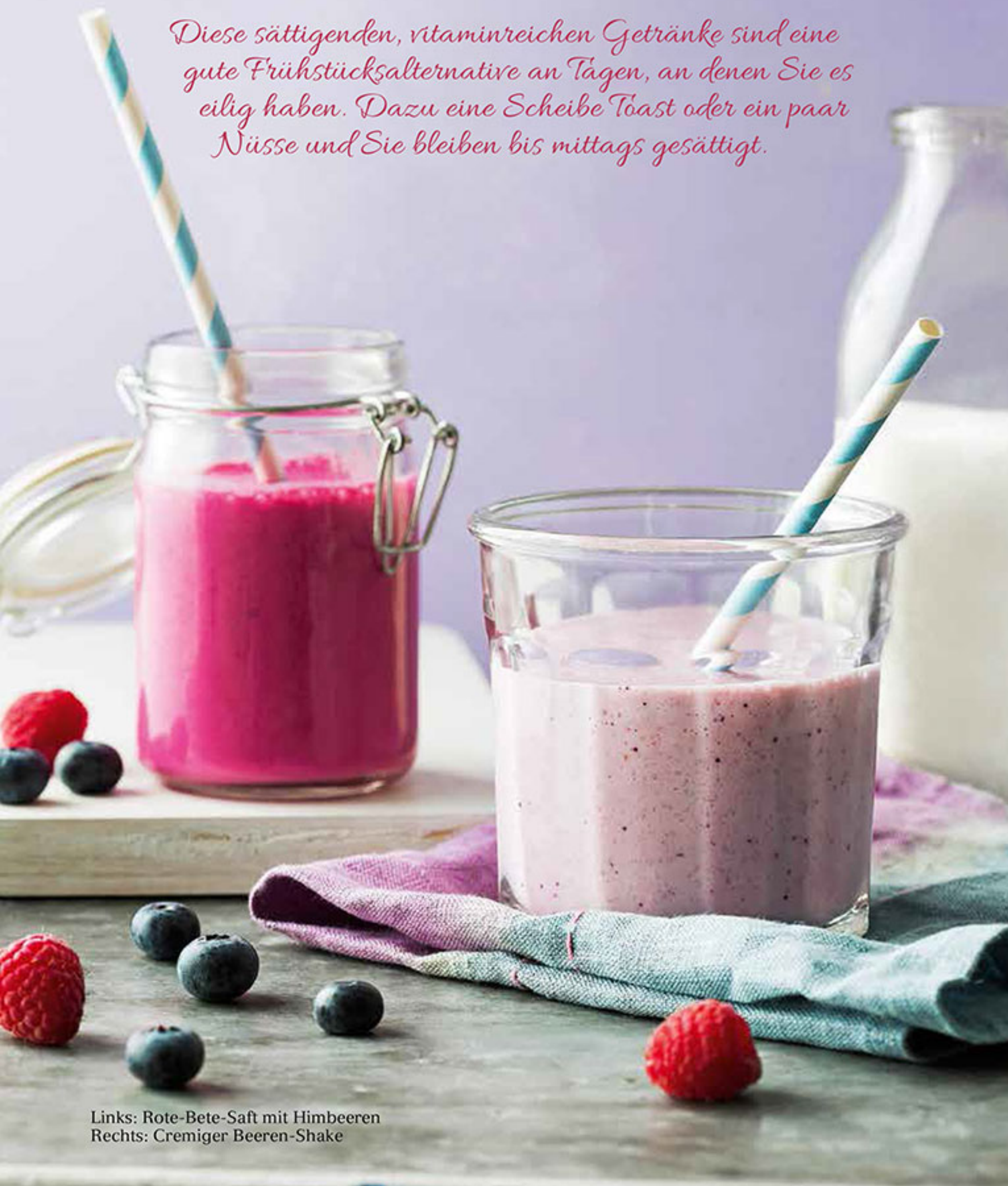


Putenbrust mit Quinoa-Kräuter-
Füllung 206

Desserts und Backwaren 228

Glossar	258
Register	262

Diese sättigenden, vitaminreichen Getränke sind eine gute Frühstücksalternative an Tagen, an denen Sie es eilig haben. Dazu eine Scheibe Toast oder ein paar Nüsse und Sie bleiben bis mittags gesättigt.




Links: Rote-Bete-Saft mit Himbeeren
Rechts: Cremiger Beeren-Shake

Rote-Bete-Saft mit Himbeeren

ZUBEREITUNG 10 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

2 vorgegarte Rote Beten (ca. 125 g), abgekühlt und grob gehackt
60g Himbeeren, plus etwas mehr zum Garnieren (nach Belieben)
250ml Cranberry-Saft, gekühlt
250g fettarmer Naturjoghurt

- 1 Die Roten Beten mit den Himbeeren und dem Cranberry-Saft im Mixer pürieren.
- 2 Das Püree durch ein Sieb in eine große Schüssel streichen, um die Himbeersamen zu entfernen. Danach den Großteil des Joghurts unterrühren.
- 3 Den fertigen Saft auf 4 Gläser verteilen. Den restlichen Joghurt zufügen, nur leicht einrühren, und die Gläser nach Belieben mit ganzen Himbeeren garnieren.

 Frische Rote Bete putzen und waschen. Schale, Wurzeln und Blattstängel unberührt lassen. Die Knollen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Roten Beten 30 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Dann schälen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auch vorgegarte, vakuumierte Rote Bete aus dem Supermarkt ist für dieses Rezept geeignet, sauer eingelegte Scheiben sind es hingegen nicht.

Etwas dünnflüssiger wird der Saft durch die Zugabe von Mineralwasser.

NÄHRWERTE PRO PORTION

347 kJ, 83 kcal, 5g Eiweiß, <1g Fett (<1g gesättigte Fettsäuren), 15g Kohlenhydrate (15g Zucker), 2g Ballaststoffe, 69mg Natrium


Die Inhaltsstoffe der *Roten Bete* können helfen, bei älteren Menschen die Durchblutung des Gehirns, insbesondere des Stirnlappens, zu verbessern. Der Stirnlappen ist der Hirnbereich, der bei Demenzkranken oft nur schlecht durchblutet ist.

Cremiger Beeren-Shake

ZUBEREITUNG 5 MINUTEN
FÜR 2 PERSONEN

125g gemischte Beeren
1 reife Banane, gehackt
250ml fettarme Milch
250g fettarmer Naturjoghurt
1 Prise Zimtpulver

- 1 Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine glatte cremige Masse entstanden ist.
- 2 Den fertigen Shake auf 2 Gläser verteilen und sofort servieren.

 Für dieses Rezept eignen sich frische Beeren genauso gut wie Tiefkühlware. Sie können nach Lust und Laune kombinieren. Für einen eisgekühlten Shake tiefgekühlte Beeren direkt aus dem Gefrierfach verwenden.

Wer mag, kann diesen Shake statt mit Kuhmilch auch mit Soja-, Reis- oder Mandelmilch zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

870kJ, 208kcal, 15g Eiweiß, <1g Fett (<1g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (28g Zucker), 4g Ballaststoffe, 170mg Natrium

Ein *ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt* ist für die gesunde Hirnfunktion entscheidend, denn wenn das Gehirn dehydriert ist, wird der Energie- und Nährstofftransport gestört. Dieser Shake enthält viele Proteine, Kalzium und Antioxidantien.

Lauchsuppe mit Austern und Vollkorn-Crackern

Statt des Mohns können Sie für die Cracker beliebige andere Saaten oder fein gehackte Nüsse verwenden. Durch Zufügen verschiedener Kräuter oder Gewürze schafft man reizvolle Geschmacksvarianten.

ZUBEREITUNG 20 MINUTEN
GARZEIT 25 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

800g Lauch (ca. 2–3 Stangen)
2 EL Olivenöl
300g Kartoffeln mit Schale, grob gewürfelt
500ml Hühner- oder Gemüsebrühe
12 frische Austern
2 EL frische Schnittlauchröllchen
zerstoßener schwarzer Pfeffer

Vollkorn-Cracker
2 TL Trockenhefe
120g Vollkornmehl, plus etwas mehr zum Ausrollen
50g Mohn
2 EL Olivenöl

1 Für die Cracker 85ml lauwarmes Wasser in eine große Schüssel geben. Die Hefe einstreuen und kurz einweichen lassen. Dann das Mehl zufügen und gründlich unterkneten. Sobald alle Zutaten gut vermischt sind, den Mohn einrühren und alles weiterkneten, bis eine glatte Teigkugel entstanden ist. Diese abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, während die Suppe vorbereitet wird.


2 Den Backofen auf 250°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3 Den Lauch längs halbieren und gründlich waschen. Das Weiße und die zarten grünen Teile in dünne Streifen schneiden. Den Rest wegwerfen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Lauch darin 5 Minuten weich dünsten. Dann Kartoffeln und Brühe zufügen und alles 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

4 Inzwischen den Teig für die Cracker in 4 Portionen teilen. Jede davon zu einer Kugel rollen. Die Arbeitsfläche und eine Teigrolle mit Mehl bestäuben und die Kugeln zu langen, möglichst dünnen (1–2 mm dicken) Ovalen ausrollen. Diese mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech legen und mit dem Olivenöl bestreichen. Dann 10–15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

5 Die Suppe leicht abkühlen lassen und im Mixer oder in der Küchenmaschine glatt pürieren. Sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas Brühe, Wasser oder Milch angießen.

6 Die Suppe bei Bedarf noch einmal kurz aufwärmen. Dann auf 4 Suppenschalen verteilen. Je 3 frische Austern in die Mitte setzen, mit Schnittlauchröllchen und schwarzem Pfeffer garnieren und sofort mit den Crackern servieren.

 Statt mit einer Teigrolle können Sie den Teig für die Cracker auch in einer Nudelmaschine flach walzen. Dazu den Teig in 8 Portionen teilen und pro Person 2 Cracker zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

1984kJ, 474kcal, 20g Eiweiß, 27g Fett (4g gesättigte Fettsäuren), 39g Kohlenhydrate (10g Zucker), 14g Ballaststoffe, 505mg Natrium

Saaten und Nüsse enthalten eine Menge wertvoller Fette, die für die optimale Funktion des Gehirns und des Herz-Kreislauf-Systems entscheidend sind.





Forellen-Spinat-Omelett

Garen Sie den Fisch mit der Haut und ziehen Sie sie erst danach vorsichtig ab. Am besten verwenden Sie für dieses Gericht Forellenfilet. Falls Sie keins bekommen, entfernen Sie vor dem Garen die Gräten.

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN
KOCHZEIT 35 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN


400g Lachsforellenfilet
 1 Zitrone, in Scheiben
 60g junger Spinat
 8 Eier
 2 EL frische Dillspitzen
 Olivenöl, zum Braten
 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
 2 EL Kapern, abgespült und ausgedrückt
 gestoßener schwarzer Pfeffer

1 Forelle und Zitronenscheiben in eine große Pfanne geben, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze 15 Minuten sanft pochieren, bis der Fisch gar ist. Den fertigen Fisch auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Dann häuten und in Stücke zupfen.

2 Den Spinat in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Wenn er zusammengefallen ist, abgießen und abkühlen lassen. Überschüssiges Wasser auspressen und den Spinat grob zerkleinern.

3 In einer kleinen Schale 2 Eier und 2 TL Dillspitzen verquirlen. Eine beschichtete Pfanne (26cm Ø) dünn mit Öl benetzen und bei mittlerer Hitze erwärmen, dann die Eimischung zugießen. Diese, sobald sie zu stocken beginnt, am Rand mit einem Pfannenwender anheben und die Pfanne leicht kippen, damit die noch flüssige Eimasse unter die schon gestockte laufen kann. Sobald die Masse von unten ganz gestockt, von oben aber noch leicht flüssig ist, eine Omelethälfte mit je einem Viertel von Frühlingszwiebeln, Forelle, Spinat und Kapern belegen und mit gestoßenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

4 Das Omelett behutsam zusammenklappen und weitere 3 Minuten garen, bis es vollständig gestockt ist. Dann aus der Pfanne heben und warm stellen, während die restlichen Omeletts wie beschrieben zubereitet werden.

 Verwenden Sie eine kleine ganze Lachsforelle, falls Filets nicht erhältlich sind.

NÄHRWERTE PRO PORTION

1160kJ, 277kcal, 33g Eiweiß, 15g Fett (4g gesättigte Fettsäuren), 2g Kohlenhydrate (2g Zucker), 1g Ballaststoffe, 242mg Natrium

Docosahexaensäure (DHA) ist die quantitativ bedeutendste Omega-3-Fettsäure im Gehirn. Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an DHA, wie die Lachsforelle, tragen zum Erhalt der Gehirnmasse bei.

Farfalle mit Zucchini und Kräuterpesto

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN
KOCHZEIT 15 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

1 EL Olivenöl
2 Zucchini, halbiert und in dünnen Scheiben
1 Knoblauchzehe, in sehr dünnen Scheiben
300g Vollkorn-Farfalle
geriebener Parmesan, zum Garnieren

Kräuterpesto

50g frisches Basilikum
20g frische Blattpetersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
30g Parmesan, fein gerieben
60ml natives Olivenöl

1 Für das Pesto Basilikum, Petersilie, Knoblauchzehe, Pinienkerne und Parmesan in der Küchenmaschine fein hacken. Bei laufendem Motor nach und nach das Öl zugießen – zunächst nur tröpfchenweise, dann ganz langsam in einem dünnen, gleichmäßigen Strahl –, bis eine glatte Paste entsteht. Diese beiseite stellen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten, bis die Zucchini weich und die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist.

3 Unterdessen die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen; dabei 125 ml des Suds auffangen.

4 Das Pesto unter die warmen Nudeln rühren. Falls es sich nur schwer verteilen lässt, etwas von dem aufgefangenen Sud zufügen.

5 Das fertige Gericht auf 4 tiefe Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

2062 kJ, 492 kcal, 14 g Eiweiß, 28 g Fett (5 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (1 g Zucker), 10 g Ballaststoffe, 121 mg Natrium

Pinienkerne enthalten viele einfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E, die Herz und Gehirn gesund erhalten. Außerdem enthalten sie das antioxidativ wirkende Mangan.

Pasta mit Tomaten und Mandelpesto

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN
KOCHZEIT 15 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, halbiert und in Scheiben
1 Knoblauchzehe, in sehr dünnen Scheiben
200g gelbe Kirschtomaten, halbiert
200g rote Kirschtomaten, halbiert
400g Vollkorn-Spaghetti
frische Basilikumblätter, zum Garnieren
gehobelter Parmesan, zum Garnieren

Mandelpesto

100g frisches Basilikum
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL geröstete Mandeln
30g Parmesan, fein gerieben
60ml natives Olivenöl

1 Für das Pesto Basilikum, Knoblauch, Mandeln und Parmesan in der Küchenmaschine fein hacken. Bei laufendem Motor nach und nach das Öl zugießen, bis eine glatte Paste entsteht.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten weich dünsten. Knoblauch und Tomaten zufügen und 5 Minuten mitdünsten, bis die Schale der Tomaten einreißt.

3 Unterdessen die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen; dabei 125 ml des Suds auffangen.

4 Das Pesto und die Hälfte der Tomaten unter die Nudeln heben. Falls sich das Pesto nur schwer verteilen lässt, etwas von dem aufgefangenen Sud zufügen.

5 Die Nudeln auf 4 Teller verteilen. Die restlichen Tomaten darauf anrichten und alles mit Basilikumblättern und Parmesan garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

2335 kJ, 558 kcal, 17 g Eiweiß, 27 g Fett (5 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (4 g Zucker), 13 g Ballaststoffe, 135 mg Natrium

Die Substanzen in *Tomaten* und *Basilikum*, die für eine gesunde Hirnfunktion wichtig sind, sind vom Körper leichter aufnehmbar, wenn beides mit etwas Fett verzehrt wird.

Vollkornnudeln sind die ideale Nahrung fürs Gehirn, denn mit ihrem niedrigen glykämischen Index sorgen sie für eine gleichbleibende, lang anhaltende Energiezufuhr.



Links: Farfalle mit Zucchini und Kräuterpesto
Rechts: Pasta mit Tomaten und Mandelpesto

Vollkornprodukte

Vollkornprodukte sollen vor Herzerkrankungen und verschiedenen Krebsarten schützen, weil sie viele Ballaststoffe, Antioxidantien und gesunde Fette enthalten.

Die äußere Schicht des Korns, die Kleie und der Keimling, werden bei der Verarbeitung zu Weißmehl und geschältem Reis entfernt. Bei Vollkorngetreide verbleiben diese Bestandteile am Korn – und damit auch die vielen Nähr- und Ballaststoffe, die sie enthalten. So finden sich in der Kleie und im Keimling nahezu 90 % des im Korn vorkommenden Thiamins. Thiamin wird vom Körper benötigt, um Kohlenhydrate, Fette und Proteine zu verstoffwechseln und Energie daraus zu gewinnen. Zudem ist es wichtig für die Informationsübertragung im Gehirn. Ein Mangel kann zu neuronalen Veränderungen und Hirnschäden führen. Des Weiteren geht bei der Erzeugung von besonders feinem Auszugsmehl etwa die Hälfte des im Korn enthaltenen Selen und der darin vorkommenden Folsäure verloren, dasselbe gilt für drei Viertel des ursprünglich vorhandenen Zinks und 80 % der in Vollkornprodukten enthaltenen Nicotinsäure.

Ungeschälte Getreide enthalten überdies wesentlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytoöstrogene, die entzündungshemmend wirken, die Darmfunktion anregen und den Cholesterinspiegel niedrig halten können (was das Herz-Kreislauf-System stärkt und damit auch dem Gehirn zugutekommt). Wer auf Weißmehl verzichtet und stattdessen mehr Vollkornprodukte verzehrt, nimmt zugleich auch mehr Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und gesunde Fette zu sich. Zu den Vollkornprodukten zählen u. a. Kartoffeln, Haferflocken, Popcorn und Quinoa. Lassen Sie sich durch manche künstlich braun gefärbten Lebensmittel nicht in

die Irre leiten. Der Begriff „Weizenmehl“ in der Zutatenliste entlarvt sie als Weißmehlprodukte.

Eine Möglichkeit, mehr Vollkornprodukte zu verzehren, ist, einen Teil des Weißmehls durch Vollkornmehl zu ersetzen. Das bietet sich jedoch nicht bei allen Rezepten an. Feine Backwaren und einige Saucen können durch den höheren Ballaststoffanteil im Vollkornmehl schwer und klebrig werden. Viele Früchte- und Nusskuchen, aber auch manche Plätzchen lassen sich jedoch problemlos mit Vollkornmehl zubereiten. Experimentieren Sie ein wenig, um die idealen Mengenverhältnisse zu ermitteln. Berücksichtigen Sie dabei, dass Sie bei der Verwendung von Vollkornmehl u. U. mehr Flüssigkeit benötigen, weil es mehr Wasser bindet als Weißmehl.

In letzter Zeit ist oft zu hören, dass das Risiko, an Demenz zu erkranken, mit einer kohlenhydratarmen Ernährung gesenkt werden könne. Diese These stützt sich auf die Theorie, dass hohe Blutzuckerwerte zu Entzündungen im Gehirn führen und damit Hirnschäden verursachen und infolgedessen eine Demenzerkrankung begünstigen können. Die Blutzuckerwerte durch eine kohlenhydratarme Ernährung zu senken, würde demzufolge das Demenzrisiko reduzieren. Epidemiologen wenden ein, dass es Völker gibt, die sich primär pflanzlich, zugleich jedoch auch sehr kohlenhydratreich ernähren, bei denen Demenzerkrankungen relativ selten sind. Statt auf Kohlenhydrate zu verzichten, sollte man eher auf eine vorzugsweise pflanzliche Ernährung achten, mit Lebensmitteln, die einen niedrigen GI aufweisen. Vollkornprodukte haben generell meist einen niedrigeren GI als entsprechende Weißmehlerzeugnisse. Zudem enthalten sie weitere wertvolle Inhaltsstoffe. Verzichten Sie daher lieber auf Weißmehlprodukte als auf Kohlenhydrate insgesamt und greifen Sie öfter zu Vollkornprodukten.

Von unten links im Uhrzeigersinn: Freekeh, Bulgur, Haferflocken, roter Quinoa, Popcorn-Mais, Graupen, Polenta, weißer Quinoa, Vollkornreis, schwarzer Quinoa



Hähnchenspieße mit Chimichurri-Sauce

Chimichurri ist eine sehr vielseitig verwendbare Sauce aus der südamerikanischen Küche. Bereiten Sie sie erst kurz vor dem Servieren zu, damit sich die Kräuter nicht verfärben.

ZUBEREITUNG 20 MINUTEN, PLUS 30 MINUTEN EINWEICHZEIT
KOCHZEIT 10 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN (ERGIBT 8 SPIESSE)

1 rote Paprika, grob gewürfelt
4 Hähnchenbrustfilets, grob gewürfelt
2 Zucchini, halbiert und in dicke Scheiben geschnitten
4 Frühlingszwiebeln, in ca. 2,5 cm lange Stücke geschnitten
Olivenöl, in einen Ölsprüher gefüllt

Chimichurri-Sauce

100g frischer Koriander, fein gehackt
120g frische Petersilie, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 große rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL getrockneter Oregano
Saft von 1 Zitrone
1 EL Rotweinessig
60ml natives Olivenöl


1 8 Holzspieße 30 Minuten in Wasser einweichen.

2 Für die Chimichurri-Sauce Koriander, Petersilie, Knoblauch, Chilischote, Kreuzkümmel und Oregano in einer Schüssel mischen. Dann Zitronensaft, Essig und Olivenöl unterrühren und zunächst beiseitestellen.

3 Paprikastücke, Hähnchenwürfel, Zucchinischeiben und Frühlingszwiebelstücke abwechselnd auf die vorbereiteten Spieße stecken. Die fertigen Spieße leicht mit Olivenöl besprühen.

4 Einen Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. Die Spieße darauf oder darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden 10 Minuten grillen, bis das Fleisch gar und das Gemüse weich geworden und rundum gebräunt ist.

5 Die Spieße auf 4 Tellern anrichten und mit der Chimichurri-Sauce beträufeln. Die restliche Sauce separat dazu reichen. Als Beilage eignen sich gut ein grüner Salat und knuspriges Vollkornbrot.

 Sie können die Chimichurri-Sauce auch schon im Voraus zubereiten. Bewahren Sie sie dann luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf und nehmen Sie sie rechtzeitig wieder heraus, um sie zimmerwarm servieren zu können.

Die Sauce passt auch gut zu gegrilltem Fisch oder Tofu.

NÄHRWERTE PRO PORTION (2 SPIESSE)

975 kJ, 233 kcal, 13g Eiweiß, 18g Fett (3g gesättigte Fettsäuren), 5g Kohlenhydrate (3g Zucker), 4g Ballaststoffe, 64mg Natrium

Blattkräuter, wie Koriander, Petersilie, Basilikum und Rosmarin, sind reich an diversen Antioxidantien. Darüber hinaus enthalten sie viel Vitamin C, Folsäure und Betakarotin.

Himbeertöpfchen mit Kokosjoghurt

ZUBEREITUNG 10 MINUTEN, PLUS 4 STD. KÜHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

500g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
100g weiße Chia-Samen
125g fettarmer Naturjoghurt
2EL Kokosmilch (die Dose nicht schütteln, sondern mit der dickflüssigen Masse arbeiten, die sich oben in der Dose abgesetzt hat)
1TL Ahornsirup
2EL Mandelsplitter, geröstet
60g frische Himbeeren, zum Garnieren

- 1 Die Himbeeren mit einer Gabel leicht zerdrücken, aber nicht pürieren. Dann die Chia-Samen zufügen.
- 2 Die Himbeermischung auf 4 Gläser (125ml Volumen) verteilen. Diese abdecken und 4 Stunden kalt stellen, bis die Himbeermischung fest ist.
- 3 Kurz vor dem Servieren Joghurt, Kokosmilch und Ahornsirup in einer Schüssel mischen. Die Masse auf der Himbeermischung verteilen und mit den Mandelsplittern und den frischen Himbeeren garnieren.

 Statt der Mandelsplitter können Sie zum Garnieren auch andere Nüsse oder Saaten verwenden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

1011 kJ, 242 kcal, 10g Eiweiß, 14g Fett (4g gesättigte Fettsäuren), 23g Kohlenhydrate (11g Zucker), 16g Ballaststoffe, 52mg Natrium

Hier werden *Chia-Samen* als Verdickungsmittel verwendet. Die Samen absorbieren die Flüssigkeit und nehmen eine gelartige Konsistenz an. Sie enthalten viele Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette, darunter die wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Joghurtcreme mit Blaubeeren

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN, PLUS 4 STD. KÜHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

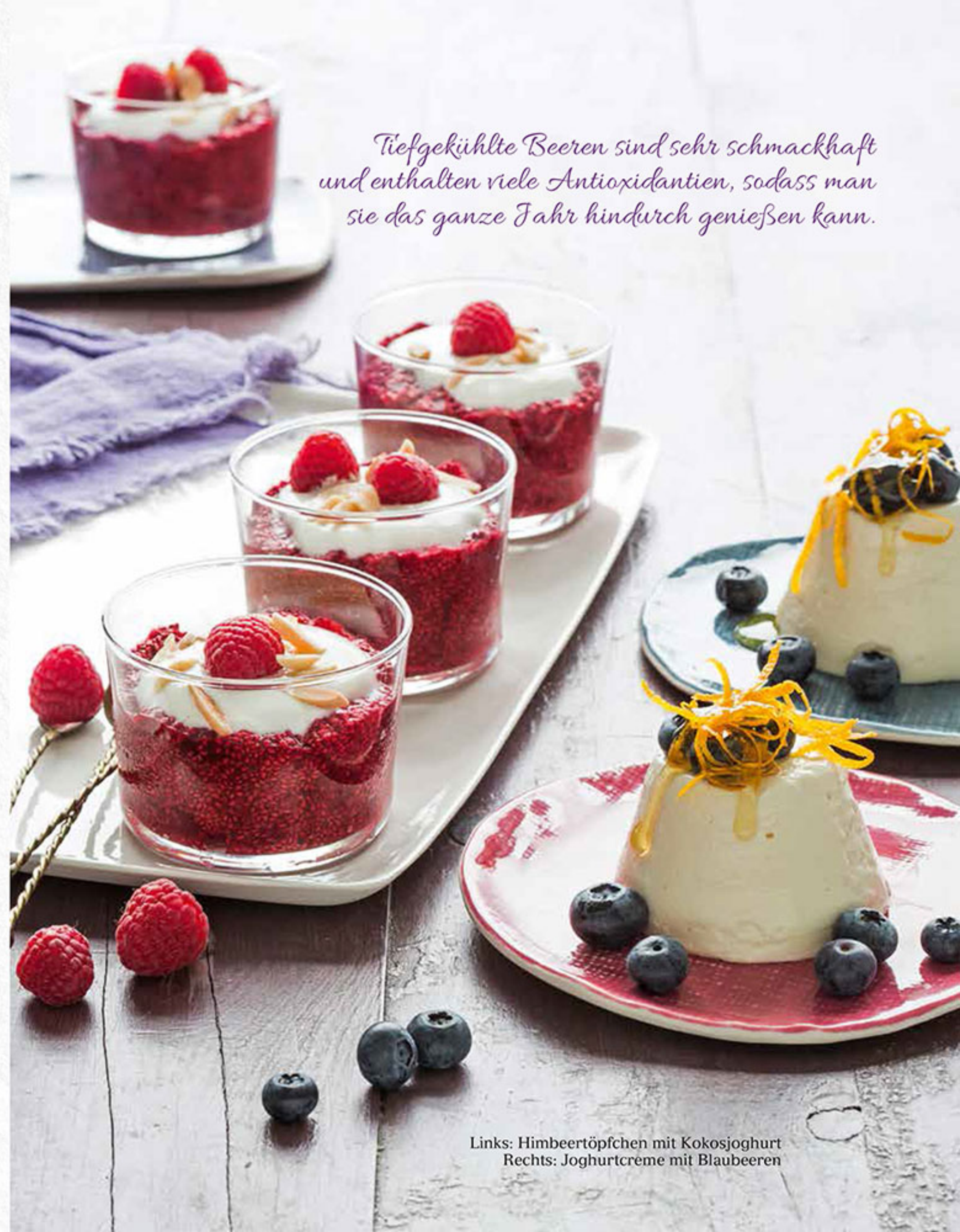
1 Tütchen gemahlene Gelatine
500g fettarmer Naturjoghurt
1 EL Honig
¼ TL gemahlener Ingwer
5 Tropfen Vanillearoma
100g Blaubeeren
Orangenzesten, zum Garnieren
2 TL Honig

- 1 Eine kleine Schale mit 2 EL heißem Wasser füllen. Die Gelatine einstreuen und so lange verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Dann leicht abkühlen lassen.
- 2 Joghurt, Honig, Ingwer und Vanillearoma in einer Schüssel mischen.
- 3 Die abgekühlte Gelatinemischung zufügen und unterrühren. Die fertige Joghurtmasse auf 4 kleine Puddingformen (125ml Volumen) verteilen und 4 Stunden lang kalt stellen
- 4 Den Boden der Formen einmal kurz in heißes Wasser tauchen, dann die Joghurtcremetörtchen auf Dessertteller stürzen. Mit Blaubeeren und Orangenzesten garnieren und mit etwas Honig beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

816 kJ, 195 kcal, 11g Eiweiß, 4g Fett (3g gesättigte Fettsäuren), 27g Kohlenhydrate (22g Zucker), <1g Ballaststoffe, 195mg Natrium

Joghurt ist in vielen Rezepten eine gute fettarme, kalziumreiche Alternative zu Sahne oder Doppelrahmfrischkäse. Kalzium stärkt nicht nur die Knochen, sondern ist auch an der Reizübertragung in den Nervenzellen beteiligt.



Tiefgekühlte Beeren sind sehr schmackhaft und enthalten viele Antioxidantien, sodass man sie das ganze Jahr hindurch genießen kann.

Links: Himbeertöpfchen mit Kokosjoghurt
Rechts: Joghurtcreme mit Blaubeeren