

Rezeptideen – lecker und gesund

Aufstriche herzhaft und süß für Brot und Brötchen

Grüne Erbsen-Hummus

Zubereitungszeit: 10 Minuten – Haltbarkeit: 4 Tage im Kühlschrank

150 g tiefgekühlte Erbsen
1 Knoblauchzehe, klein
70 ml kochendes Wasser
2 EL (glatte) Petersilie
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
½ TL Zitronenabrieb
1-2 TL Zitronensaft
Pfeffer
Salz



© Arbeitskreis Zahngesundheit SI-WI-OE

Zubereitung:

- Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwas Salz mit dem Messerrücken fein zerdrücken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
- Erbsen mit dem Knoblauch in eine hohe Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 5 Minuten stehen lassen.
- Petersilie waschen und trockenschütteln.
- Petersilie, Kreuzkümmel, Pfeffer und Öl zu den Erbsen hinzufügen und pürieren.
- Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz hinzufügen und alles miteinander verrühren.
- Grüne-Erbsen-Hummus in ein gut verschließbares Gefäß füllen und kühl aufbewahren.

Mediterraner Frischkäseaufstrich

1 Pck. Frischkäse (Balance)
50 g getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1-2 TL Italienische Kräuter, getrocknet
Basilikum, 6-8 Blätter
Oregano, Blätter von 2 Stielen
mit Salz und Pfeffer abschmecken (Salz sparsam verwenden!)

Zubereitung:

- Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwas Salz mit dem Messerrücken fein zerdrücken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
- Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit dem Olivenöl übergießen und Italienische Kräuter hinzufügen.
- Basilikum und Oregano mit dem Messer fein zerkleinern.
- Frischkäse in eine Schüssel füllen, Tomatenstückchen und Kräuter hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren.
- Mediterranen Frischkäse in ein gut verschließbares Gefäß füllen und kühl aufbewahren.

Aprikosen-Orangen-Marmelade

1 Pck. getrocknete Aprikosen

Orangensaft

Zubereitung:

- Aprikosen in kleine Stücke schneiden.
- Aprikosenstücke in ein hohes Gefäß geben, mit Orangensaft bedecken und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Softaprikosen müssen nicht so lange eingeweichen.
- Aprikosenstücke mit dem Pürierstab pürieren. Falls die Marmelade zu fest ist, noch etwas Orangensaft unterrühren.

Dattel-Mandel-Aufstrich

Zutaten für ca. 150 g Aufstrich = ca. 8 Portionen

100 g Datteln

40 g Mandelmus

6 EL Wasser

Zimt

Zubereitung:

- Datteln in kleine Würfel schneiden.
- Dattelwürfel in einen hohen Mixbecher geben, Mandelmus und Wasser hinzufügen und alle Zutaten mit dem Stabmixer zu einer feinen Crème pürieren.
- Dattel-Mandel-Aufstrich mit Zimt abschmecken, in ein gut verschließbares Gefäß umfüllen und kühl aufbewahren.

INFOBOX

Mandelmus und Mandelcrème – worin liegt der Unterschied?

Mandelmus ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Vitamin E, Magnesium und Calcium. Es kann eine gute Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung insbesondere für Veganer, Vegetarier oder Sportler sein, die gute pflanzliche Proteinquellen benötigen.

Die empfohlene Menge an Mandeln liegt bei 25-30 g pro Tag, das entspricht etwa 1½ EL Mandelmus.

Es gibt braunes und weißes Mandelmus. Braunes Mandelmus wird aus Mandeln mit Schale, weißes Mandelmus wird aus geschälten Mandeln hergestellt. **Mandelmus** besteht zu **100% aus Mandeln**. Während **Mandelcrème** neben Mandeln weitere Zutaten wie zum Beispiel Butter und Zucker enthält. In der Mandelcrème liegt der Mandelanteil oft bei 40-45%.