

Folge:

move and meditate - Kochen fürs Immunsystem – Gesundes Dessert für Naschkatzen. Level: alle

Sendedatum:

05.05.2020

Rezept:

Joghurt Minz Törtchen

Zutaten:

500 ml	Joghurt
1	Limette
1	Orange
200 ml	Apfelsaft
8 Blätter	Minze
1EL	Honig
2 TL	Agar Agar
100g	Blaubeeren

Zubereitung:

1. Die Limette & Orange nehmen und jeweils zur Hälfte die Zesten abmachen. Den Saft der Früchte auspressen und in einer Schale auffangen.
2. Kleine Schüsseln mit einem, in Öl getunkten Tuch auswischen, die Blaubeeren und die Minzblätter in den Schüsseln verteilen.
3. Den Joghurt in einer Schüssel mit dem Saft von Limette und Orange glattrühren.
4. Den Apfelsaft mit dem Agar Agar, Honig und den Zesten verrühren und unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen, jetzt mit dem Joghurt mischen und sehr schnell in die Schalen füllen. Kaltstellen und fest werden lassen.

Folge:

move and meditate - Kochen fürs Immunsystem – Gesundes Dessert für Naschkatzen. Level: alle

Sendedatum:

05.05.2020

Rezept:

Avocadoschokoladenpudding

Zutaten:

4 kleine	Avocados
2	Bananen
2 TL	Kakaopulver
2 TL	Honig

Zubereitung:

1. Die Avocados rundum aufschneiden, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aushöhlen, dann klein schneiden.
2. Die Bananen schälen und kleinschneiden.
3. Das Obst, mit Honig und Kakaopulver in einen Mixer geben und Mixen