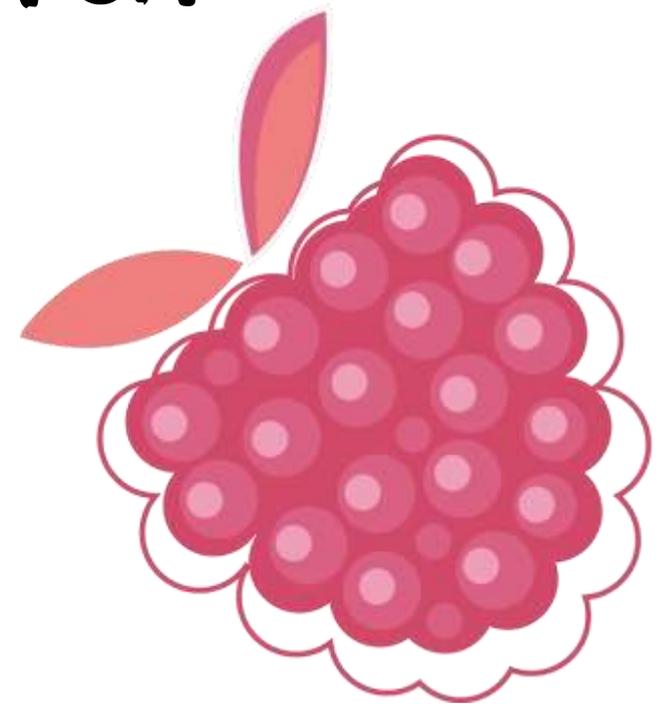




eBook mit

Gesunden Rezepten



www.malinca.de / www.malinca.at

Selbstgemachte Granola KOKOS

Granola ist ein populärer Frühstück, der **aus verschiedenen Flocken und anderen Zutaten**, die man beliebig hinzufügt um eine Granola nach eigenem Geschmack vorzubereiten gemacht ist. Zutaten wie Nüsse, Honig, Trockenobst, Schokoladenstückchen, Kokos werden zusammen mit den Flocken im Ofen gebacken, weil auf diese Weise die **Granola knusprig wird**. Granola wird dann in der Kombination mit Milch oder Joghurt oder für die Dekoration von verschiedenen Desserts benutzt.

ZUTATEN:

- * 250 g Dinkelflocken
- * 25 g geraspelte Kokosnuss
- * 25 g Kokoschips
- * 50 g Gojibeeren
- * 25ml Kokosöl
- * 2 Löffel Kokosblütenzucker

ZUBEREITUNG: In einer Kasserolle das Kokosöl aufwärmen und allmählich Kokoszucker zugeben, bis dieser schmilzt. In dieser Zeit in einer Schüssel Kokosraspeln und Dinkelflocken zusammenmischen. Kokosöl zu den trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.

Die Flocken ebenmäßig auf einen Backblech legen. Den Backofen auf 140 °C vorheizen und 30 Minuten backen. Die Flocken brennen schnell an, deswegen muss man sie während des Backens mehrmals durchmischen. Bei leichter Bräune der Flocken, die Granola aus dem Ofen nehmen.

Andere Zutaten dazugeben: Kokoschips und Gojibeeren. Danach Granola bis zur Abkühlung mischen und in einen luftdichten Behälter geben um die Knusprigkeit zu bewahren.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen mit Kokos

Beginnen sie den Tag mit einer **Gesunden Variante von Pfannkuchen**, die mit Haferflocken und Bananen zubereitet sind. Die Haferflocken sorgen dafür, dass man lange satt bleibt und die Banane gibt Energie und enthält wichtige Stoffe die der Körper braucht. Die leckeren Pfannkuchen sorgen schon früh am Morgen für einen **gesunden und schmackhaften Start in den Tag**.

ZUTATEN:

- *100 g Haferflocken
- *1 reife Banane
- *bei Bedarf ein bisschen Milch
- *1 dl Trinkjogurt (1,3 % Milchfett)
- *Kokosmehl
- *Kokosöl
- *Samenmischung (Sesam, Lein, Sonnenblumenkerne)

ZUBEREITUNG: Mit einem Stabmixer die Banane und die Haferflocken mixen. Wenn die Masse zu kleberig oder dickflüssig ist, noch ein bisschen Milch dazu geben. Aus dieser Masse auf Kokosöl kleine Pfannkuchen backen (sehr vorsichtig sein, weil diese Pfannkuchen sehr brüchig sind). Für die Zubereitung von Guss, Kokosmehl ins Jogurt einmischen, aber nicht zu viel, weil der Jogurt flüssig bleiben muss. Zwischen die Pfannkuchen den Jogurt-Guss streichen oder die ganzen Pfannkuchen übergießen und am Ende mit der Samenmischung bestreuen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten



Hirsebrei für Frühstück

Hirsebrei hat einen wohltuenden Effekt auf den ganzen Verdauungstrakt, außerdem enthält er keinen Gluten, deswegen soll er so oft wie möglich auf dem Menü stehen. Für das Frühstück wird er in einer süßen Variante zubereitet und zwar mit Obst und Kokosmilch.

ZUTATEN:

- *Haferbrei
- *Kokosmilch
- *eine Prise Salz
- *eine Prise Zimt
- *trockene Pflaumen
- *1 EL Agavendicksaft
- *Kokoschips

ZUBEREITUNG:

Den Haferbrei in Kokosmilch wie gewöhnlich, oder so wie es auf der Verpackung steht, kochen. Eine Prise Salz, Zimt und trockene Pflaumen dazugeben. Mit ein bisschen Agavendicksaft der für die zusätzliche Süße sorgt servieren und mit ein bisschen Samen und Kokoschips bestreuen. Man kann auch Äpfel, Bananen, Aprikosen oder anderes Obst, je nach dem Wunsch, dazu geben.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten



Hausgemachte Nutella

Die beliebte Nutella in einer **Gesunden Variante** ist ein schmackhafter Aufstrich, den man mit Brot oder mit Desserts genießen kann. Es ist nur aus Gesunden Zutaten gemacht und ist eine ausgezeichnete und gesunde Alternative zu der allen gut bekannten Nutella. Wie lange sie im Kühlschrank besteht ist nicht bewusst, weil sie normalerweise in einem Augenblick weg ist. 😊

ZUTATEN:

- * 250 g geröstete Haselnüsse
- * 5 Datteln
- * eine Prise Himalaya Salz
- * 3 Esslöffel Ahornsirup
- * 1 Esslöffel Kokosöl
- * 1 Teelöffel Vanille-Extrakt
- * 50 g rohes Kakaopulver
- * 0,5 dcl Wasser

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten zuerst in einer Schüssel gut mischen. Diese Mischung dann in einen Blender geben und mixen bis die Konsistenz glatt ist. Die Nutella in ein Glass geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Gemüse-Muffins

Gemüse-Muffins sind ein **ausgezeichnetes Beigericht** oder Hauptgericht, die alle begeistert - auch die Kinder. Einfach für die Zubereitung, Gesund und außerdem noch sehr lecker!

ZUTATEN (für 12 Muffins):

- *500 g geriebenen Zucchini
- *1 geriebene Karotte
- *1 mittelgroße Zwiebel (klein gemahlen)
- *2 Löffel geriebener Petersilie
- *150 g weißen Dinkelmehl
- *100 g geriebenen Käse
- *1 TL Backpulver
- *1 Löffel Olivenöl
- *Himalaya-Salz und Pfeffer
- *4–5 Eier

ZUBEREITUNG:

Die geriebenen Zucchini mit einer Papierserviette auf trocknen und das ganze Wasser herauspressen. In eine größere Schüssel geben und die geriebene Karotte, die Zwiebel, Käse, Mehl (mit Backpulver und einer Prise Salz mischen) und Öl dazugeben. Gut aufmischen und Salz und Pfeffer zugeben. Noch 4 Eier zufügen und das ganze gut mischen. Wenn die Masse zu trocken ist, noch ein Ei zugeben. Auf einem gefetteten Backblech für Muffins 20–45 Minuten auf 180 °C backen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten



Hausgemachte Dinkel-Gnocchi mit

Tomatensauce

Das Rezept für hausgemachte Dinkel-Gnocchi ist ein Rezept, das jedem gelingt. Die hausgemachten Gnocchi sind zart und zerkochen nicht und man weiß genau, welche Zutaten gebraucht wurden. Gnocchi mit Tomatensauce sind eine ausgezeichnete Idee für ein schnelles und leckeres Mittagessen.

ZUTATEN:

Gnocchi:

- *200 g Ricotta
- *3 Eigelbe
- *200 g Dinkel-Weiß- oder Vollkornmehl
- *20 g Parmesan
- *Salz, Pfeffer
- *Muskatnuss

Tomatensauce:

- *Olivenöl
- *3 Knoblauchzehen
- *1 Chilischote
- *400 g geschälte Tomaten
- *Himalayasalz
- *Frisches Basilikum



ZUBEREITUNG: In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Zubereitung von Gnocchi zusammenmischen. Den Teig in drei Rollen teilen und so aufschneiden, dass man Gnocchi bekommt. Das Wasser aufkochen und die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Danach warten, dass die Gnocchi an die Oberfläche steigen (zirka 3–5 Minuten).

Sauce: Knoblauch und Chili auf Olivenöl rösten. Geschälte Tomaten, Salz und Pfeffer dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Am Ende noch frisches Basilikum dazugeben.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zucchini-Buletten

Die Zucchini-Buletten sind für alle, die Zucchini lieben geeignet. Sie werden einfach zubereitet und man kann sie als eine Beilage zur Fleischgerichten oder als einen Hauptgericht essen.

ZUTATEN:

- *500 g grüne Zucchini
- *1 mittelgroße Zwiebel
- *1 Knoblauchzehe
- *ein Bisschen geriebenen Light-Käse
- *2 Eier
- *100 g Dinkelflocken
- *Semmelbröseln
- *frische Petersilie
- *Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die Zucchini raspeln und salzen. 5 Minuten stehen lassen, das das Wasser entzogen wird, danach abtropfen. Zur Zucchini die gewürfelte Zwiebel und Knoblauch geben und zusammen mit Käse, Eiern, der Petersilie und dem Pfeffer mit den Händen gut durchmischen. Flocken und Semmelbröseln dazugeben, aber nur so viel, dass die Masse nicht zu trocken wird. 10–15 Minuten stehen lassen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Mit der Hand flache Buletten formen und auf das Backblech legen. Zirka 20–30 Minuten Backen, dass die Buletten eine schöne gelbe Farbe bekommen.

Vorbereitungszeit: 45 Minuten



Ein schneller Gemüseauflauf

Die Zubereitung eines schnellen Gemüseauflaufs ist einfach und doch schmeckt er ausgezeichnet. Man kann ihn mit Hilfe der Zutaten die hier erwähnt sind zubereiten, oder Gemüse nach eigenem Geschmack benutzen. Für eine **Fleischvariante** kann je nach Wunsch auch Parmaschinken dazugegeben werden.

ZUTATEN:

- * 300 g Zucchini
- * 150 g Kirschtomaten
- * 2 Paprika
- * 150 g Karotten
- * 1 Zwiebel
- * 3 Eier
- * 120 g Sauerrahm
- * 80 g geriebener Käse
- * Kurkuma
- * Basilikum
- * Himalaya Salz
- * Pfeffer
- * Oregano
- * 30 g Prosciutto



ZUBEREITUNG: Das Gemüse auf kleine Stückchen schneiden, in das Backblech schütten und ein bisschen durchmischen. 3 Eier sprudeln, Sauerrahm zugeben und gut durchmischen. Die Masse dann über das Gemüse das auf dem Blech ist verschütten. Noch ein bisschen Käse dazugeben und leicht mischen. Mit Pfeffer, Kurkuma, Salz, Basilikum und Oregano würzen. Am Ende kann man noch Parmaschinken dazugeben und aufmischen. Den Auflauf 30 Minuten auf 190 °C backen.

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Eine herrliche Rohkost-Torte mit Erdbeeren und Bananen

Die Torte verdient den Namen Die Göttliche Rohkosttorte ohne Zweifel, weil für die Zubereitung nur ausgezeichnete Zutaten benutzt werden und sie ein **echtes kulinarisches Meisterwerk** ist. Die Dattel und der Kokoszucker sorgen dafür, dass die Torte süß ist und dass sie auch **die, die nur auf die Schokoladentorte schwören begeistert**.

ZUTATEN:

- * 1 dcl Wasser
- * 100 g Samenmischung (Lein, Sesam, Sonnenblumen)
- * 100 g Haferflocken
- * 50 g Kokoszucker
- * 100 g Kokosmehl
- * 100 g entsteinte Datteln
- * 1 Löffel Kokosöl

- * 2 aufgeschnittene Bananen
- * 250 g aufgeschnittene Erdbeeren

- * 150 g entsteinte Datteln
- * 50 g rohes Kakaopulver
- * 1,5 dcl Wasser
- * 2 Löffel Kokosöl

- * Kokoschips
- * Erdbeeren



ZUBEREITUNG: In einem Mixer alle Zutaten für Basis der Torte mischen. Die Masse in eine Backform für Torten geben und auf dem Boden der Backform ebenmäßig verteilen. Danach die Erdbeeren und Bananen in Scheiben schneiden. Auf die Tortenbasis zuerst eine Schicht von Bananen legen und darauf noch eine Schicht von Erdbeeren. Für die Zubereitung der Creme zuerst in einem Mixer die Dattel mixen. Zu den Datteln Kakao, Wasser und Kokosöl geben und alles zusammen gut mischen bis sich eine glatte Maße formt. Die Masse dann auf die Obstschichten der Torte in der Backform geben. Die Torte danach mit Kokosraspeln, Erdbeeren und Kokoschips dekorieren. Bevor die Torte serviert wird, muss man sie für wenigstens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde + Abkühlung



Easy Rohkost Schokokugeln

Willst du für deine Gäste etwas **Schnelles und Lecker**es zubereiten?
Oder greifst du gerne nach Süßigkeiten und weißt dass sie ungesund sind?
Schau dir dieses Rezept unten an und bereite es zu.

ZUTATEN:

- *50 g Kokosöl
- *70 g Haselnüsse
- *20 g Kakao
- *25 g Kokoszucker
- *2 EL Erdnussbutter

ZUBEREITUNG: Zuerst die Haselnüsse in einen Mixer geben und sie fein mahlen, danach Kakao und Erdnussbutter dazugeben. Das Kokosöl und der Kokoszucker in einem andern Behälter mischen und auf den Herd setzen. Dort nur so lange lassen, das der Kokoszucker schmilzt. Dann das Kokosöl und den geschmolzenen Kokoszucker in den Mixer zu anderen Zutaten geben. Mixen bis eine glatte Masse entsteht. Aus dieser Masse Kugeln formen und im echten Kakaopulver wälzen. Danach in den Kühlschrank stellen, damit die Kugeln hart werden.

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten + Abkühlung



Himbeeren Paradies

Das Himbeeren Paradies ist **ein fantastisches Vanilledessert** von dem du nie genug hast. Es ist eine leckere und flauschige Kombination von Kokos und Himbeeren, die mehr als ausgezeichnet ist.

ZUTATEN:

- *300 g Quark
- *200 g Mascarpone
- *3 Eiweiße
- *3 Löffel Sukrin (natürliches Süßmittel)
- *60 g Proteinpulver mit Vanillegeschmack
- *½ TL Backpulver
- *70 g frischer Himbeeren
- *Kokosraspeln bzw. grob gemahlenes Kokosmehl für die Dekoration

ZUBEREITUNG:

- 1. Biskuit:** Der Eiweiß zum Schnee schlagen. 150 g Quark, Backpulver und 3 Löffel Sukrin dazugeben. Gut aufmischen und in einen Backblech gießen der eingefettet oder mit Backpapier ausgelegt ist. Auf 160 °C 30 Minuten backen.
- 2. Creme:** 150 g Quark, 200 g Mascarpone und 60 g vom Proteinpulver mischen. Das gebackene Biskuit mit der Creme streichen und mit Himbeeren und Kokosraspeln dekorieren.

VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde



www.malinca.de & www.malinca.at

Email: info@malinca.de

Rezepte beigetragen von: Malinca, FitLine studio, Slovenian House, Ana B., Rebeka N., Maša S.

Erscheinungsjahr: 2016



www.malinca.de / www.malinca.at