



Gemüsewrap



Fruchtspießchen

mit verschiedenen Fruchtsorten



ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 2 Gemüsewraps
- ± 60 g Frischkäse
- frischer Schnittlauch (feingeschnitten) nach Geschmack
- 4 Scheiben Putenbrust
- 2 Handvoll Eisbergsalat (kleingeschnitten)
- 1 rote Spitzpaprika

ZUBEREITUNG

- 1 • Mische in einer Schüssel den Frischkäse mit dem Schnittlauch und schneide die Spitzpaprika in dünne Streifen.
- 2 • Die Wraps mit dem Frischkäse bestreichen und die Putenbrust darüber verteilen. Mit Paprika und Eisbergsalat belegen, die Wraps aufrollen und in Stücke schneiden.

LIEBER GLUTENFREI?

Dann verwende glutenfreie Wraps

LIEBER LAKTOSEFREI?

Dann verwende pflanzlichen Frischkäse oder Aufstrich.

LIEBER VEGETARISCH?

Dann verwende vegetarisches Hühnerbrustfilet.

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 8 Zahnstocher
- 100 g Wassermelone (gewürfelt)
- 100 g Mango (gewürfelt)
- Handvoll Blaubeeren





Himbeer-Zitronen-Pfannkuchen



10m

Erdbeerdshake



5m

ZUTATEN

Für 2-3 Portionen

- 120 g griechischer Joghurt *Lieber laktosefrei? Verwende dann laktosefreien griechischen Joghurt.*
- 100 g (glutenfreie) Haferflocken
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Vanilleextrakt
- Zesten von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 2 Handvoll Himbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 • In einem Blender Joghurt, Haferflocken, Eier, Backpulver und Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 • Die Zitronenzesten und die Himbeeren unten den Teig heben.
- 3 • In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und mit dem Teig \pm 8 Pfannkuchen ausbacken.

LIEBER LAKTOSEFREI?

Verwende dann laktosefreien griechischen Joghurt.

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 125 g Erdbeeren
- 75 g Himbeeren
- 400 ml halbfette Milch *Lieber laktosefrei? Dann verwende Sojadrink.*
- 2 EL Erdbeeren-Limonadensirup ohne zusätzliche Süßungsmittel

ZUBEREITUNG

- 1 • Alle Zutaten in einen Mixer füllen und pürieren. Alle Zutaten in den Mixer geben. Wenn der Shake zu dickflüssig ist, etwas mehr Milch oder Wasser dazugeben. Den Shake durch ein Sieb streichen (um die Fruchtkerne herauszufiltern) und auf die Trinkbecher verteilen.

LIEBER LAKTOSEFREI?

Dann verwende Sojadrink.

