

Plăcintă cu mere Inges



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

Cantitate de porție: 1 tavă de copt

Durată: 25 min. preparare / 30 min. repaus / 35 - 40 min. coacere

Ingrediente

400 g făină
125 g unt
125 g zahăr din trestie
1 buc. zahăr vanilat
1 buc. praf de copt
1 ou
puțină coajă de lămâie
puțin lapte
Dulceață de coacăze
1,5 kg de mere acrișoare
50 g de sultane
ou pentru pensulă



Pregătire

Se amestecă făina cu praful de copt, se freacă untul rece în făină și se fărâmițează în făină. Se adaugă zahărul, zahărul vanilat și coaja rasă de lămâie și se frământă rapid cu oul și laptele pentru a forma un aluat. Se lasă să se odihnească într-un loc răcoros timp de cel puțin 30 de minute. Se întinde aluatul la o dimensiune dublă față de cea a tăvii, se împarte în două și se așază o jumătate (cu ajutorul unui umblător de paste) pe tavă, se unge cu gem și se acoperă cu mere tăiate felii. Se presară cu sultane. Așezați a doua foaie de aluat deasupra, ungeți-o cu ou și înțepați-o de mai multe ori cu o furculiță. Puneți prăjitura în cuptorul preîncălzit și coaceți-o la foc mediu timp de 35-40 de minute.

Fructe de pădure Lapte bătut



INES – INnovative
ErnährungsSchulungen

2 porții

Durata: 10 min.

Ingrediente

150 g mure sau zmeură (proaspete sau congelate)
300 - 400 ml de lapte bătut (alternative: iaurt, chefir)
sucul de la 1 portocală
1 linguriță de coji de psyllium
1/2 pliculeț de zahăr vanilat, dacă se dorește

Pregătire

Clătiți și scurgeți fructele de pădure proaspete.
Folosiți direct fructele de pădure congelate.
Pasați fin zacusca, fructele de pădure și suc
de portocale cu ajutorul unui blender de mână.
Adăugați cojile de psyllium și zahărul vanilat și
amestecați scurt. Împărțiți băutura în 2 pahare
și lăsați-o să stea aproximativ 10 - 15 minute pentru
ca cojile de psyllium să se umfle bine.
Băutura poate fi apoi savurată.



Gulaș de cartofi cu fasole



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 porții

Durata: aprox. 1 oră

Ingrediente

200 g de cartof ceros
200 g fasole albă (din conservă)
1 buc. Ceapă
1 lingură de ulei de rapiță
1 lingură de praf de ardei iute
2 linguri de oțet
400 ml supă (limpede)
2 linguri de smântână
1 - 2 linguri de făină
sare, piper, măghiran, chimen, foi de dafin
ierburi proaspete tocate mărunț (de exemplu, pătrunjel)



Pregătire

Se curăță și se toacă mărunț ceapa. Se curăță cartofii de coajă și se taie în bucăți. Se încinge uleiul într-o oală și se prăjește scurt ceapa. Adăugați praful de ardei, amestecați rapid ca să nu se ardă, apoi deglați imediat cu oțet și turnați supa. Adăugați cartofii tăiați felii și toate condimentele și gătiți până când cartofii sunt moi. Apoi se adaugă fasolea fiartă și se lasă să se gătească scurt. Se amestecă făina cu puțină apă până se omogenizează și se adaugă la gulaș, se aduce la fierbere. Se condimentează gulașul după gust și se servește cu o lingură de smântână și multe ierburi proaspete. și o mulțime de ierburi proaspete.

Spaetzle din făină integrală



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 porții

Durata: Aproximativ 30 min.

Ingrediente

200 g făină integrală de spelta

2 ouă

100 ml apă

½ linguriță de sare

Nucșoară rasă

Pregătire

Se bat împreună apa, ouăle, sarea și nucșoara.

Se încorporează făina și se lasă aluatul și lăsați aluatul să se umfle timp de aproximativ 30 de minute.

Se toarnă aluatul printr-o sită de spaetzle într-o oală cu apă clocotită cu sare.



Hrachová krémová polievka



INES – Innovative ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: Približne 30 min.

Zložky

- 400 g mrazeného hrášku
- 1 stredne veľký zemiak
- 500 ml zeleninového vývaru
- 100 ml smotany na šľahanie
- 2 PL olivového alebo repkového oleja
- 3 jarné cibulky
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 lyžička sušeného korenia
- Sol', korenie



Príprava

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na malé kocky.

Jarnú cibuľku nakrájajte na kolieska.

V hrnci rozohrejte olej a orestujte na ňom zemiaky a jarnú cibuľku.

Pridajte hrášok a smažte asi 2 minúty. Potom pridajte zeleninový vývar a smotanu na šľahanie a ochuťte pikantným korením. Polievku prikryte, privedte do varu a varte 10 minút.

varte. Potom polievku rozmixujte najemno ručným mixérom. Nakoniec polievku ochuťte soľou, korením a citrónovou šťavou. Podávajte s kúskom jemného celozrnného alebo hnedého chleba.

Vhodné ako predkrm bohatý na bielkoviny ALEBO ako večera

Pâine de carne tocată



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: Približne 30 min.

Zložky

1 biscuite graham vechi sau biscuite integrale vechi
1 ceapă
2 linguri de ulei pentru tigaie
1/2 legătură de pătrunjel
1 usturoi
200 g carne tocată mărunț
1 ou
nucșoară
piper, sare,
cîmbru, măghiran, eventual praf de ardei iute
Ulei pentru prăjit



Príprava

Pentru chiflele tocate, se taie în cubulețe aluatul și se înmoaie în apă timp de aproximativ 15 minute, se scoate și se stoarce bine.

Se taie mărunț ceapa. Se prăjește apoi ceapa într-o tigaie cu puțin ulei.

Se curăță și se presează usturoiul. Se spală și se toacă fin pătrunjelul.

Puneți carnea tocată într-un castron. Se taie aluatul înmuiat, se adaugă ceapa prăjită, oul și toate condimentele și se amestecă bine.

Apoi se modelează amestecul în pâini mici.

Se încinge uleiul într-o tigaie și se prăjesc încet chifteluțele până când capătă o culoare maronie frumoasă.

Un piure de cartofi este o garnitură potrivită.

Veți găsi o rețetă potrivită în colecția noastră de rețete.

Conținut mai mare de fibre decât o rețetă convențională, deoarece se folosesc biscuiți din făină integrală în loc de rulouri de pâine



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

Jemné ovsené müsli

2 porcie

Trvanie: Nechajte napučať aspoň 15 minút - lepšie cez noc

Zložky

Približne 6 polievkových lyžíc jemných ovsených vločiek

1 - 2 čajové lyžičky mletého ľanového semena

300 g jogurtu

3 polievkové lyžice mletých orechov (alebo orechové pyré)

1 - 2 jablká (alebo iné sezónne ovocie)

1 štipka škorice

2 čajové lyžičky medu (ak je to potrebné)

2 čajové lyžičky ľanového oleja



Príprava

Zmiešajte ovsené vločky a ľanové semienka s jogurtom a škoricom a nechajte aspoň 45 minút napučať.

Najlepšie je zmiešať ju večer predtým, aby cez noc dobre napučala a ovsené vločky boli lepšie stráviteľné.

Jablká umyte, nastrúhajte najemno a spolu s mletými orechmi alebo orechovým pyré vmiešajte do jogurtovo-ovsenej zmesi. Nakoniec müsli rozdelíme do dvoch misiek a každú z nich zjemníme lyžičkou medu.

Tip: Müsli môžete obohatiť aj 1 čajovou lyžičkou ľanového oleja.

Vhodné pre
ľudí s
problémami so
žuvaním.

Supă de fenicul cu linte



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 porții

Durata: aprox. 30 de minute

Ingrediente

100 g linte roșie
2 morcovi medii
1/2 fenicul
2 căței de usturoi
1 lingură ulei de rapiță
700 ml bulion de legume
1 linguriță de pudră de paprika
1 vârf de cuțit de scorțișoară
2 frunze de dafin
sare, piper
1 lingură iaurt grecesc 10 % grăsime
sucul de la 1/2 lămâie



Pregătire

Se clătește și se scurge linte într-o sită, se fierbe în apă clocotită fără sare cca. 5 min. și apoi se lasă deoparte. Între timp, se curăță și se spală sau se decojesc legumele și se taie cubulețe. Se decojește și se toacă mărunț usturoiul și se rumenește într-o tigaie cu ulei. Apoi se adaugă legumele tocate în tigaie și se rumenesc. Se adaugă linte fiartă la supă de legume și se adaugă frunzele de dafin, pudra de ardei și scorțișoara. Se acoperă supă și se fierbe la foc mic timp de aprox. 15 minute. Se îndepărtează apoi frunzele de dafin și se pasează fin supă cu un mixer de mână. Înainte de servire, se condimentează supă cu suc de lămâie, sare și piper și se ornează cu 1 lingură de iaurt. O bucată subțire de pâine integrală prăjită merge bine cu ea.

Bogate în
proteine
vegetale și
fibre



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

Tocană de legume de vară

2-3 porții

Durata 45 min

Ingrediente

½ bucată ceapă roșie
2 linguri de ulei de măsline
1 cartof mare
1 morcov mare
300 g dovlecel
150 g fasole proaspătă
6 roșii cocktail
mână de chanterelles
condimente:
Frunză de dafin, bucată de 1 cm de ghimbir
Sare, leuștean, coriandru
Ierburi aromatice: pătrunjel, arpagic



Pregătire

Ceapa, cartoful și morcovul se prăjesc în ulei. Când legumele s-au rumenit ușor, se adaugă candelabrele, fasolea verde și dovleceii și se prăjesc scurt. Se toarnă apoi ½ litru de apă clocotită. Se adaugă condimentele din plicul de condimente și se lasă la fiert timp de aproximativ 15 minute. Când legumele sunt moi, se scot condimentele și se adaugă roșiile cherry tăiate în două. Acestea trebuie doar să fie fierbinți. Se ornează cu pătrunjel proaspăt tocat sau arpagic. Se potrivește bine cu paste de alac. Câteva cuburi de brânză feta presărate peste tocănița finită completează felul de mâncare.

Orezul integral
sau cartofii
sunt de
asemenea
potrivți în loc
de paste!

Salată de varză murată



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 porții

Durata: Aproximativ 10 min.

Ingrediente

Aproximativ 200 g varză crudă

½ măr

4 linguri de iaurt sau smântână

Inele de ceapă, dacă se dorește

Pregătire

Se toacă varza murată;

se taie ½ măr cu coajă în bucăți mici,

se amestecă cu iaurt sau smântână și se

ornează cu câteva inele mici de ceapă.



Bogat în fibre,
favorizează
digestia

Crema de caș cu ulei de in



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 porții

Durată: 10 min

Ingrediente

250 g cașcaval degresat

2 - 3 linguri de ulei de semințe de in

1 lingură de semințe de in proaspăt măcinate

2 linguri de apă / lapte

2 lingurițe de miere

Fructe de pădure după gust



Pregătire

Se amestecă bine toate ingredientele.

Serviți cu fructe de pădure sau alte fructe tocate, dacă doriți.

Serviți.

Variantă
savuroasă:
folosiți sare de
plante și semințe
de chimen în loc