

Inges almás pitéje



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

Adagolási mennyiség: 1 tepsi

Időtartam: 25 perc előkészítés / 30 perc pihentetés / 35-40 perc sütési idő

Összetevők

400 g liszt
125 g vaj
125 g nádcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 csomag sütőpor
1 tojás
egy kis citromhéj
egy kis tej
Ribizli lekvár
1,5 kg savanykás alma
50 g szultána
tojás az ecsethez



Előkészítés

Keverjük össze a lisztet a sütőporral, dörzsöljük bele a hideg vaját, és morzsoljuk a lisztbe. Adjuk hozzá a cukrot, a vaníliás cukrot és a reszelt citromhéjat, majd a tojással és a tejjel gyorsan gyúrjuk tésztává. Hagyjuk hűvös helyen pihenni legalább 30 percig. A tésztát a tálca méretének kétszeresére nyújtjuk, kettéosztjuk, és az egyik felét (tésztasétálóval) a tálcára helyezük, megkenjük lekvárral, és a tetejére szeletelt almát teszünk. Megszórjuk szultánnal. A második tésztalapot ráhelyezzük, megkenjük tojással, és villával többször megszurkáljuk. Tegyük a süteményt az előmelegített sütőbe, és közepes lángon 35-40 percig süssük.

Bogyós gyümölcsök író



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: kb. 10 perc

Összetevők

150 g szeder vagy málna (friss vagy fagyasztott)

300-400 ml író (alternatívák: joghurt, kefir)

1 narancs leve

1 teáskanál psylliumhéj

Esetleg 1/2 csomag vaníliás cukor

Előkészítés

Öblítse le és csepegtesse le a friss bogyókat. Használja közvetlenül a fagyasztott bogyókat. Az írót, a bogyós gyümölcsöket és a narancslevet botmixerrel finomra pürésítjük. Adja hozzá a psylliumhéjat és a vaníliás cukrot, és rövid ideig turmixolja. Ossa szét az italt 2 pohárba, és hagyja állni kb. 10-15 percig, hogy a psylliumhéj jól meg tudjon duzzadni. Az írót ezután lehet fogyasztani.



Burgonyagulyás babbal



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: kb. 1 óra

Összetevők

200 g viaszos burgonya

200 g fehér bab (konzervből)

1 db. Hagyma

1 evőkanál repceolaj

1 evőkanál paprikapor

2 evőkanál ecet

400 ml leves (tisztá)

2 evőkanál tejföl

1-2 evőkanál liszt

só, bors, majoránna, kömény, babérlevél

apróra vágott friss fűszernövények (pl. petrezselyem)



Előkészítés

Hámozza meg és vágja finomra a hagymát. Hámozzuk meg a burgonyát, és vágjuk fel. Hevítsük fel az olajat egy edényben, és pirítsuk meg benne röviden a hagymát. Adjuk hozzá a paprikaport, gyorsan keverjük meg, hogy ne égjen meg, majd azonnal oltsuk le az ecettel, és öntsük fel a levessel.

Adjuk hozzá a felszeletelt burgonyát és az összes fűszert, és főzzük, amíg a burgonya megpuhul. Ezután keverjük bele a főtt babot, és hagyjuk rövid ideig főni. A lisztet kevés vízzel simára keverjük, és hozzáadjuk a gulyáshoz, felforraljuk. Ízlés szerint fűszerezünk a gulyást, és egy kanál tejföllel és sok friss fűszernövényvel tálaljuk. és sok friss fűszernövényvel.

Növényi
fehérjében
gazdag és
Alacsony
zsírtartalmú
élelmiszer

Teljes kiőrlésű tönkölyspätzle



INES – INnovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: Kb. 30 perc.

Összetevők

200 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt

2 tojás

100 ml víz

½ teáskanál só

Szerecsendió reszelt

Előkészítés

Keverjük össze a vizet, a tojásokat, a sót és a szerecsendiót.

Keverjük bele a lisztet, és hagyjuk, hogy a tésztát és hagyjuk a tésztát kb.

30 percig dagadni.

A tésztát egy spagettiszeletelőn keresztül passzírozzuk át egy fazék forrásban levő fazék forrásban lévő sós vízbe.

A spätzle 10-15 perc múlva megfő.



Borsókrémleves



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: Kb. 30 perc.

Összetevők

400 g fagyasztott borsó

1 közepes burgonya

500 ml zöldségalaplé

100 ml tejszínhab

2 evőkanál olíva- vagy repceolaj

3 újhagyma

1 evőkanál citromlé

1 teáskanál szárított sóska

Só, bors



Előkészítés

Hámozzuk meg a burgonyát, és vágjuk apró kockákra.

Az újhagymát karikákra vágjuk. Melegítsük fel az olajat egy edényben, és dinszteljük meg a burgonyát és az újhagymát. Adjuk hozzá a borsót, és pároljuk kb. 2 percig. Ezután adjuk hozzá a zöldségalaplevet és a tejszínt, majd ízesítsük sósavval. Fedjük le a levest, forraljuk fel, és főzzük 10 percig. Ezután a levest botmixerrel finomra turmixoljuk. Végül ízesítse a levest sóval, borssal és citromlével. Tálaljuk egy szelet finom teljes kiőrlésű kenyérral vagy barna kenyérral.

Alkalmas
fehérjében
gazdag
előételnek
VAGY
vacsoraként

Darált húsos cipó



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: Kb. 30 perc.

Összetevők

1 szikkadt graham keksz vagy teljes kiőrlésű keksz
1 hagyma
2 evőkanál olaj a serpenyőbe
1/2 csokor petrezselyem
1 fokhagyma
200 g darált hús
1 tojás
szerecsendió
bors, só,
kakukkfű, majoránna, esetleg paprikapor.
Olaj a sütéshez



Előkészítés

A darált pástétomhoz kockázzuk fel a tésztát, és kockákra vágjuk, és kb. 15 percre vízbe áztatjuk. Kb. 15 percig áztassuk vízben, majd vegyük ki, és jól nyomkodjuk ki. A hagymát finomra kockázzuk.

Ezután megpirítjuk a serpenyőben kevés olajon pirítsa meg a hagymát.

Hámozza meg és nyomja ki a Hámozza meg és nyomja meg a fokhagymát.

Mossuk meg és vágjuk finomra a petrezselymet.

Tegye a darált húst egy tálba. Vágjuk fel a beáztatott tésztát, Tegyük bele a pirított hagymát, a tojást és az összes fűszert, majd jól keverjük össze.

Ezután formázzon a keverékből kis kenyereket. Egy serpenyőben hevítsük fel az olajat, és lassan süssük a húsgombócokat, amíg szép barna színt kapnak.

A burgonyapüré megfelelő köret. A megfelelő receptet megtalálja receptgyűjteményünkben.

Magasabb rosttartalom, mint a hagyományos receptben, mivel zsemle helyett teljes kiőrlésű kekszet

Finom zabpehely müzli



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: hagyja duzzadni legalább 15 percig, lehetőleg egy éjszakán át.

Összetevők

Kb. 6 evőkanál finomra őrölt zabpehely

1-2 teáskanál őrölt lenmag

300 g joghurt

3 evőkanál darált dió (vagy diópüré)

1-2 alma (vagy más idénygyümölcs)

1 csipet fahéj

2 teáskanál méz (ha szükséges)

2 teáskanál lenmagolaj



Előkészítés

Keverje össze a zabpehelyt és a lenmagot joghurttal és fahéjjal, majd hagyja duzzadni legalább 45 percig.

A legjobb, ha előző este keverjük össze, hogy egy éjszakán át jól megduzzadjon, és a zabpehely emészthetőbbé váljon. Mossuk meg és reszeljük finomra az almát, majd keverjük a darált dióval vagy diópürével együtt a joghurtos-zabpehelyes keverékhez. A végén ossza el a müzlit két tál között, és finomítsa meg egy-egy teáskanál mézzel.

Tipp: A müzlit 1 teáskanál lenmagolajjal is dúsíthatjuk.

Jól alkalmazható rágási problémákkal küzdő emberek számára.

Édesköményleves lencsével



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: kb. 30 perc

Összetevők

100 g vörös lencse
2 közepes sárgarépa
1/2 édeskömény
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál repceolaj
700 ml zöldségalaplé
1 teáskanál paprikapor
1 csipet fahéj
2 babérlevél
só, bors
1 evőkanál görög joghurt 10 %
1/2 citrom leve



Előkészítés

Öblítsük le a lencsét, szűrjük le egy szitán, és főzzük forrásban lévő vízben só nélkül kb. 5 percig, majd tegyük félre. Közben megtisztítjuk és megmossuk vagy meghámozzuk a zöldségeket, és apró kockákra vágjuk. Hámozzuk meg és aprítsuk finomra a fokhagymát, majd egy serpenyőben olajon dinszteljük meg. Ezután adjuk hozzá az apróra vágott zöldségeket a serpenyőbe, és pároljuk meg. Adjuk a megfőtt lencsét a zöldségleveshoz, majd adjuk hozzá a babérlevelet, a paprikapor és a fahéjat. Fedjük le a levest, és kis lángon pároljuk kb. 15 percig. Ezután távolítsa el a babérleveleket, és botmixerrel pürésítse finomra a levest. Tálalás előtt ízesítse a levest citromlével, sóval és borssal, és díszítse 1 evőkanál joghurttal. Jól illik hozzá egy vékony szelet pirított teljes kiőrlésű kenyér.

Növényi
fehérjében és
rostban
gazdag

Zöldségpörkölt nyáron



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2-3 adag

Időtartam: 45 perc

Összetevők

½ darab lilahagyma
2 evőkanál olívaolaj
1 nagy burgonya
1 nagy sárgarépa
300 g cukkini
150 g friss zöldbab
6 kockaparadicsom
maréknyi rókaagomba
fűszerek:
1 cm-es darab gyömbér
Só, zsálya, koriander
Gyógynövények: petrezselyem, metélőhagyma



Előkészítés

Az olajban pirítsa meg a hagymát, a burgonyát és a sárgarépát. Amikor a zöldségek világosbarnára sülnek, hozzáadjuk a rókaagombát, a futóbabot és a cukkinit, és rövid ideig pirítjuk. Ezután öntsünk bele jó ½ liter forró vizet.

Adja hozzá a fűszeres zacskóban lévő fűszereket, és hagyja főni kb. 15 percig.

Amikor a zöldségek megpuhultak, vegyük ki a fűszereket, és adjuk hozzá a félbevágott cseresznyeparadicsomokat. Csak forrónak kell lenniük.

Díszítse frissen vágott petrezselyemmel vagy metélőhagymával.

Jól illik a tönköly tésztához. A kész pörköltet néhány kocka feta sajttal megszórva teszi teljessé az ételt.

Tészta helyett teljes kiőrlésű rizs vagy burgonya is alkalmas!

Savanyú káposzta saláta



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: Kb. 10 perc.

Összetevők

Kb. 200 g nyers savanyú káposzta

½ alma

4 evőkanál joghurt vagy tejföl

Hagymakarikák, ha szükséges

Előkészítés

A savanyú káposztát apróra vágjuk;

½ héjas almát apró darabokra vágunk,

összekeverjük a joghurttal vagy tejföllel,

és néhány apró hagymakarikával díszítjük.



Rostokban
gazdag,
támogatja az
emésztést

Túrókrém lenolajjal



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam: 10 perc

Összetevők

250 g sovány túró

2-3 evőkanál lenmagolaj

1 evőkanál frissen őrölt lenmag

2 evőkanál víz / tej

2 teáskanál méz

Bogyós gyümölcsök ízlés szerint



Előkészítés

Az összes hozzávalót jól keverje össze.

Tálaljuk bogyós gyümölcsökkel vagy más felszeletelt gyümölccsel, ha kívánjuk.

Ínycsiklandó
váltózat:
Használjon méz
helyett
gyógynövényt