

fit4future Online Seminar

Fit in den Ferien! fit4future Eltern-Tipps für zu Hause Rezeptideen

Pflaumenmus

5 kg Pflaumen
1,5 kg Zucker

Zubereitung:

Pflaumen entkernen und über Nacht mit dem Zucker in eine Auflaufform geben. Mit Alu Folie abdecken und bei 180 Grad 5 Stunden backen. Danach mit dem Knethaken sofort verrühren.

Fruchtige Fenchelrohkost mit Sesam

Zutaten für 4 Personen:

2 Fenchelknollen (300 gr.)
250 gr. Honigmelone
50 gr. Apfel
50 gr. Orange
50 gr. Birne
120 gr. Naturjoghurt, Magerstufe
120 gr. Saure Sahne
10 gr. Honig
2 Prisen Salz
Saft von 1 Zitrone
2 EBl. geschnittener Schnittlauch
15 gr. Sesamsamen geröstet

Zubereitung:

Fenchel putzen und in kleine Würfel schneiden.
Honigmelone mit Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen.
Restliches Obst waschen oder schälen und in kleine Würfel schneiden.
Joghurt und saure Sahne mit Honig, Salz, gerösteten Sesamsamen und Zitronensaft verrühren. Den Fenchel und das Obst mit dem Dressing vermengen.

Kurz vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Erdbeereis

Zutaten für 4 Personen:

150 gr.	Erdbeeren
70 gr.	Puderzucker
125 ml	Milch
2 EBl.	Zitronensaft
50 ml	Sahne

Zubereitung:

Erdbeeren mit dem Zucker pürieren und Milch sowie Zitronensaft daruntermischen. Sahne steif schlagen und ebenfalls untermischen.

Das Ganze in einem Gefrierbehälter in die Tiefkühltruhe stellen. Regelmäßig kontrollieren, ob die Masse zu gefrieren beginnt. Sobald sich Eiskristalle bilden, die Masse mit einem Schneebesen durchrühren und wieder kalt stellen.

Vorgang halbstündig noch ca. 4x wiederholen, solange bis das Eis die gewünschte Konsistenz hat.

Es können anstatt Erdbeeren auch andere Obstsorten verwendet werden.

Guten Appetit !

fit4future, Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit

c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
D-81369 München

Tel: 089/74 66 14 45
Fax: 089/72 53 401
E-Mail: info@fit-4-future.de
www.fit-4-future.de