

Fitness-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magerquark
je 1 grüne/rote Paprikaschote
200 g Frischkäse, natur
3 Radieschen
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
1 TL Tomatenmark
Pfeffer, Paprikapulver
Alles klein schneiden, vermischen und abschmecken.



Forellen-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Forellenfilets
100 g Magerquark
1 EL Saure Sahne
2 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer



Alle Zutaten miteinander pürieren und pikant abschmecken.

Grünkernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Grünkernschrot, fein
150 ml Gemüsebrühe
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g weiche Butter
1 Bund Kräuter
1 EL Öl
Kräutersalz, Pfeffer, Senf, Muskat, Zitronensaft



Grünkernschrot ca. 30 min. mit der Gemüsebrühe kochen und nachquellen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter klein schneiden. Alles mischen und abschmecken.

Limetten-Avocado-Creme

Zutaten für 4 Portionen:

4 unbehandelte Limetten
4 reife Avocados
6 EL Zucker
400 g Joghurt
400 g Sauerrahm
400 g Instant Couscous



Limetten waschen, Schale abraspeln, Frucht auspressen. Avocado auslöffeln und mit allen Zutaten pürieren.

Spundekäs

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Frischkäse, natur
250 g Quark
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Paprikapulver



Zwiebel und Knoblauch schälen und pürieren. Mit Frischkäse und Quark mischen, abschmecken.

Kressequark

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Frischkäse
250 g Magerquark
1 Beet Kresse
½ Salatgurke
Salz, Pfeffer, Milch



Gurke in sehr kleine Stücke schneiden. Kresse waschen fein hacken.
Alles mischen, evtl. mit Milch verdünnen und abschmecken.

Luckeskäs

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Hüttenkäse
150 g Saure Sahne
¾ Bund Schnittlauch
etwas Dill, gemahlener Kümmel
Salz, Zucker
1 Zwiebel
Kräuter waschen und klein schneiden. Alles mit dem Hüttenkäse vermischen und abschmecken.



Knobi-Kräuter-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

150 g gem. Kräuter (Basilikum, Schnittlauch, Fenchelblätter)
50 g Mandeln, blanchiert
2 Knoblauchzehen
75g Magerquark
1EL Leinöl
½ Zitrone, gepresst
125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer



Kräuter, Mandeln, Knoblauch pürieren. Alles mischen, Olivenöl zugeben, bis Säigkeit erreicht ist.

Orangen-Ingwer-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Joghurt
100 g Frischkäse
½ unbehandelte Orange
10 g Ingwer
1 TL Honig
Zitronenpfeffer, Salz, Paprikapulver



Den Saft der Orange mit Joghurt+Friskkäse verrühren. Ingwer fein reiben und zum Dip geben. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Mit Honig verfeinern und durchziehen lassen.

Aufstriche Aufstriche

Tomaten-Möhren Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Tomatenmark
2 Möhren, fein gerieben
1 Zwiebel, fein gehackt
125 g Frischkäse, natur
Kräuter der Provence
Chilipulver



Die geriebenen Möhren mit dem Tomatenmark und der gehackten Zwiebel vermischen.
Frischkäse dazugeben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Schafskäsecrème mit Basilikum

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Schafskäse (Feta)
50 g Magerquark
60 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
50 g Oliven, schwarz
1 Bund Basilikum
Meersalz
Cayennepfeffer



Schafskäse (Feta) zerdrücken und mit Magerquark und Joghurt glatt rühren, evtl. etwas mehr Joghurt. Knoblauchzehe fein hacken oder pressen, Oliven fein Würfeln und Basilikum fein hacken.
Alles unter die Creme rühren und mit den Gewürzen abschmecken.
Kurz durchziehen lassen und mit ganzen Oliven garnieren.

Mandel-Schoko-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Haferflocken oder gemahlener Hafer
50 g gemahlenen Mandeln
1 Apfel
1 Banane
Honig, Vanille, Zimt
1 EL Kakao
etwas Apfelsaft



Haferflocken oder Hafermehl mit den fein gemahlenen Mandeln und dem Obst mixen oder pürieren.
Mit etwas Honig, Vanille und Zimt abschmecken.



Walnuss-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

1 EL Butter
250 g Frischkäse, natur
1 kleine Schalotte
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie oder Basilikum
1-2 EL Joghurt
150 g gemahlene Walnüsse
Salz, Pfeffer



Die Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Petersilie fein hacken, Butter in einem Topf schmelzen. Schalotte und Knoblauch in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die gemahlenen Nüsse untermischen und 5 min mit dünsten. Topf vom Herd nehmen und restlichen Zutaten unterheben.



Mensch in Balance
Rezepte

Evelyn Braunisch

Ziegelstr. 29
65554 Limburg/Ahlbach

06433 946568
Mensch-balance@web.de
www.mensch-balance.de

Bilder: Pixabay.de & privat