

Heute bleibt die Küche kalt

Bei unseren Rezepten legen wir Wert auf möglichst saisonal verfügbare und gesunde Zutaten sowie die frische Zubereitung. Die Rezepte folgen keiner speziellen MS-Ernährungsform.

Kennst Du das im Sommer auch, dass Du keine Lust hast, etwas zu kochen? Draußen ist es schon warm genug, da muss es nicht auch noch in der Küche warm sein. Deshalb bleibt heute bei unseren Rezepten die Küche kalt.

Zutaten für den Smoothie:

- 🍌 2 Bananen
- 🥕 1 Möhre
- 🍓 3 Esslöffel Blaubeeren (frisch oder gefroren)
- 🍷 etwas Fruchtsaft nach Wahl
- 🍷 etwas Wasser, bei Bedarf auch Eiswürfel

Als erstes gibt es einen Smoothie. Dazu schneidest Du die Bananen und die Möhre in kleinere Stücke. Dann kommen diese zusammen mit den Blaubeeren in den Mixer



bzw. Smoothie-Maker. Fülle alles mit Fruchtsaft und Wasser auf. Wenn Du gefrorene Blaubeeren verwendest, brauchst Du keine Eiswürfel, das sollte kühl genug sein. Je nach Lust und Laune kannst Du hier sehr viel variieren, vor allem jetzt im Sommer. Probiere aus, was Dir besonders gut schmeckt. So kannst Du prima in den Tag starten.

Als nächstes gibt es noch ein Rezept für einen sommerlichen Salat, der schnell zubereitet ist.



Zutaten für den Salat:

- 🍉 Wassermelone (je nach Größe: bei kleinen eine halbe, sonst ein Viertel einer größeren Melone)
- 🧀 150 g Fetakäse
- 🌿 etwas Olivenöl
- 🌶️ je nach Geschmack auch etwas Pfeffer

Die Zutaten für den Salat schneidest Du in mundgerechte Stücke. Dann gibst Du das Olivenöl und etwas Pfeffer hinzu, alles gut vermischen. Wenn Du magst, kannst Du auch noch Blattsalat (z. B. Salatherzen) und/oder Salatgurke dazugeben. Probiere aus, was Dir schmeckt. Auch hier kannst Du, wie beim Smoothie, ein bisschen experimentieren. Und dann:

Guten Appetit!