

### **Grüner GUT DRAUF Smoothie ( 6-7 Pers.)**

*Grüne Smoothies sind eine wunderbare „Verpackung“ für Gemüse, Salate und Kräuter. Besonders am Morgen wirkt ein Glas davon als genialer Wachmacher und Kraftspender voller Vitalstoffe. Im Gegensatz zu Säften enthalten Smoothies Ballaststoffe und je nach Zutaten wie Sojamilch, Avocado, Nussmus, hochwertigen nativen Ölen oder Kokosmilch auch wertvolle Fette und Eiweiße. Dadurch machen sie länger satt. Der Zuckergehalt hält sich durch einen möglichst kleinen Anteil an Früchten und Säften in Grenzen.*

- 500 ml Apfelsaft oder Birne oder.....
- 2 Bananen geschält
- 1 Avocado geschält und entkernt oder einen TL hochwertiges native Rapsöl oder auch Leinöl oder Nussmus. Fett ist wichtig zur besseren Aufnahme des überwiegend fettlöslichen Chlorophylls.
- 4 Hände voll gründlich gewaschenen Feldsalat, Spinat oder diverse selbstgesammelte Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Girsch, Sauerampfer, Scharfgarbe, Gundermann usw.
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zimt, Kardamom, Anis.....
- Mind. 500 ml Wasser je nach Geschmack

Smoothies sollten wegen ihres hohen Anteils an rohen Zutaten am besten morgens oder mittags genossen werden, am Abend werden sie nur noch unvollständig verdaut. Auch sollte die Trinkmenge von 2 x ca. 200 ml nicht überschritten werden.

Für die Zubereitung eignet sich am besten ein Standmixer, ein Wasserkrug und ein Pürierstab sind auch ok.

Wir geben alle Zutaten bis auf das Wasser in das Mixgefäß und pürieren alles möglichst fein. Jetzt kurz probieren und die gewünschte Menge Wasser zugeben bis Geschmack und Konsistenz stimmen. Vielleicht fehlt noch etwas Zitrone, Zimt oder Banane....

- Statt der grünen Gemüse oder frischen Kräuter, kann gerade im Winter auch das grüne Saftpulver aus getrockneten Süßgräsern, Gemüse, Kräutern und Algen für vitalstoffreiche Basendinks zum Einsatz kommen. Eine echter Fitmacher, sehr zeitsparend und lecker.

Viel Spaß beim Experimentieren!



**GUT DRAUF LECKERSCHMECKER**

**Belgische Dinkel-Vollkorn-Waffeln**

**mit Limettencreme und Ahornsirup ( 8 Port)**

- 185 g Dinkelvollkornmehl
- 70 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 350 ml Soja oder Hafermilch
- 50 g geschmolzene Butter oder Sonnenblumenöl
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt

Für die Creme

- 100 g Sahnequark 40 %
- 100 g griechischen Joghurt  
oder statt dessen 200 g geschlagene Sahne
- Abrieb einer Biolimette
- 2 EL Rohrzucker
- 1 TL Limettensaft

Topping

- Ahornsirup
- Ein paar frische Beeren als Deko könnten auch noch obendrauf ☺

Für den Waffelteig gebt ihr die Zutaten in eine hochwandige Schüssel und mixt alles zu einem homogenen Teig. Während der Teig mindestens 30 min. ruht, könnt ihr die Limetten-Creme vorbereiten. Dafür rührt ihr griechischen Joghurt und Sahnequark 1:1 zusammen und schmeckt die Creme mit dem Abrieb einer Biolimette, 1- 2 EL Rohrzucker und 2 TL Limettensaft kräftig ab. Alternativ könnt ihr auch 200 g Sahne schlagen und ebenfalls mit Limette und Zucker würzen.

Jetzt das Waffeleisen auf Temperatur bringen und besonders für die erste Waffel mit etwas Bratöl dünn einpinseln. Wenn das Eisen schön heiß ist, die erste Kelle zügig einfüllen und goldgelb backen. Temperatur und Backzeiten sind bei jedem Waffeleisen anders. Bei der 2. Waffel hat man den Bogen meist schon raus. Mit einer Gabel vorsichtig auf einen Teller oder eine Serviette legen, mit der Creme und ein paar Spritzern Ahornsirup toppen und am besten warm und knusprig verspeisen.

