

Himbeeriges Wasser mit Minze

Das brauchst du	250 g	Himbeeren
(für 4 Gläser à 350 ml):	4 Stiele	Minze
		Eiswürfel
	1,2 l	kaltes Wasser



So wird's gemacht: Himbeeren verlesen. Minze waschen und Blättchen abzupfen.

Zunächst ein paar Himbeeren in die vier Gläser (à ca. 350 ml) geben und mit einem Esslöffel leicht andrücken. Danach Eiswürfel und restliche Himbeeren sowie Minze zugeben.

Mit kaltem Leitungswasser auffüllen und nach Belieben vorm Servieren kurz ziehen lassen.

(<https://www.fitforfun.de/rezepte/himbeeriges-infused-water-mit-minze>)

Saftige Hähnchen-Döner

Das brauchst du	1	Tomate	Salz
(für 4 Pita Brote):	½	kleiner Römersalat	Pfeffer
	1	Knoblauchzehe	500 g Hähnchen
	½	kleine Salatgurke	2EL Rapsöl
	200 g	Joghurt (1,5 % Fett)	4 kleine Pita- Brote
	200 g	Quark (20 % Fett)	



So wird's gemacht: Die Tomate waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Tomate entkernen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.

Römersalat waschen, putzen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zur Tomate geben.

Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine 2. Schüssel pressen.

Salatgurke putzen, schälen und auf einer Reibe zum Knoblauch raspeln.

Joghurt und Quark zufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und in sehr schmale Streifen schneiden. Salzen und pfeffern.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin 8–10 Minuten rundum braun braten.

Jeweils eine Tasche in die Pita-Brote schneiden und mit Salat füllen. Je 1 EL Tsatsiki darauf geben und die Putenstreifen auf die Brote verteilen. Restliches Tsatsiki darüber geben und servieren.

(<https://eatsmarter.de/rezepte/saftige-puten-doener>)

Süßkartoffel Pommes aus dem Ofen

Das brauchst du	1	kg	Süßkartoffeln
(für 4 Portionen):	8	EL	Olivenöl
	1	EL	Meersalz



So wird's gemacht: Zu Beginn den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereitend auslegen.

Dann werden die Süßkartoffeln geschält und in ca. ein Zentimeter dicke und ca. 6-8 Zentimeter lange Streifen geschnitten.

In einer großen Schüssel Kartoffeln, Meersalz und Olivenöl vermengen und anschließend auf dem Backblech verteilt.

Im vorgeheizten Ofen für 10-12 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig umdrehen. Für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen und anschließend heiß servieren.

Dazu passt wunderbar ein Kräuterquark.

(<https://www.gutekueche.at/suesskartoffel-pommes-aus-dem-ofen-rezept-14564>)

Bananen- Apfel- Haferflocken- Muffins

Das brauchst du	140 g	Dinkelmehl (Typ 630)	2	(sehr) reife Bananen
(für 12 Muffens)	100 g	Haferflocken	120 g	Margarine oder Butter
	2	Eier	2TL	Backpulver
	2	Äpfel		

So wird's gemacht: Äpfel in Würfel schneiden und Bananen zerdrücken.

Margarine oder Butter schmelzen und mit den restlichen Zutaten und dem Obst zu einem Teig verrühren.

Muffinblech fetten oder Papierförmchen verwenden und den Teig gleichmäßig darin verteilen.

Die Muffins bei 180°C ca. 20 min backen.

