

Diese Woche (22/23.12.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse im Weihnachts-Spezial:

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------------|
| • Süßkartoffeln | • Koriander | • Bananen |
| • Zucchini | • Eisberg-Salat | • Clementinen |
| • Kürbis | • Romana-Salat | • Orangen |
| • Spitzkohl | • Speisezwiebeln | • Pomelo |
| • Bundmöhren | • Kartoffeln | • Getrocknete Feigen |
| • Lauchzwiebeln | • Galia Melone | • Walnüsse |
| • Dill | • Mangos | • 2 Taiberg |
| • Äpfel | • Birnen | |

Walnusspesto mit gegrillten Tomaten

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 350g walnüsse • 150g Parmesan • 200g Ofen geröstete Tomaten, ca. 250g rohe Tomaten • 4 Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten • 1/3 Bund Petersilie • Pfeffer Salz • 2 Zweige frischer Rosmarin • 1 EL Rosmarin getrocknet • Olivenöl 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomaten in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. 2. Heizt den Ofen auf 230 Grad Umluft vor 3. Tomaten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech und beträufelt verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln 4. Verteilt die Knoblauch-Scheiben ebenfalls oben drauf und gebt den frischen und getrockneten Rosmarin dazu 5. 30-40 Minuten bei 180 Grad ggf. mit Grillfunktion rösten 6. Öffnet zwischenzeitlich ein paar Mal die Backofen-Tür damit der Dampf entweichen kann. 7. Nun sollten eure Tomaten deutlich geschrumpft sein, die Rosmarin-Zweige könnt ihr jetzt entsorgen 8. Tomaten auskühlen lassen und zusammen mit dem Knoblauch in einen Mixer pürieren. 9. Fügt alle anderen Zutaten hinzu und püriert das Ganze bis zur gewünschten Konsistenz. 10. Wer möchte kann noch etwas Tomatenmark hinzu geben, damit das Pesto einen dunkleren Rotton annimmt
---	---

Saftiger Apfel-Spekulatius Kuchen

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 350g Dinkelmehl • 150g griechischer Joghurt • 100g gemahlene Mandeln • 100g Apfelmus • 80g Kokosöl • 50ml Wasser • 50g gestiftete Mandeln • 20g Honig • 15g Backpulver • 5g Spekulatius-Gewürz • Etwas Süßstoff • 2 Eier • 2 Eiweiß • 2 Äpfel 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entferne das Gehäuse der beiden Äpfel und schneide sie in kleine Stückchen 2. Mische alle trockenen Zutaten miteinander 3. Gib nun den Joghurt, das Wasser, den Süßstoff, die Eier, das Kokosöl, den Apfelmus und den Honig hinzu und verrühre alle Zutaten zu einem cremigen Teig. Sollte der Teig zu fest sein, gib noch etwas Wasser hinzu 4. Jetzt die Äpfel unter den Teig heben 5. Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor 6. In der Zwischenzeit: Verteile die gestifteten Mandeln gleichmäßig in einer gefetteten Kastenform. Silikonformen eignen sich hierzu am besten, denn diese braucht man nicht fetten. 7. Verteile den Teig in der Form und backe ihn für 40 Minuten. Der Kuchen ist fertig, wenn du ein Holzstäbchen in den Kuchen steckst und beim heraus ziehen kein Teig mehr am Holz hängen bleibt.
--	--



Süßkartoffelbällchem am Spieß

Zutaten:

(ca 15 Bällchen)

- 1 kleine Zwiebel
- 400gr Süßkartoffeln
- 200gr Kichererbsen, gekocht
- 100gr Kichererbsenmehl
- 1TL Kräutersalz
- Curry, Kurkuma, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Schält die Süßkartoffeln und schneidet sie in Stücke. Kocht die Stückchen für gut 10 Min in Salzwasser. In der Zwischenzeit schält ihr die Zwiebel und schneidet sie ganz klein. Gebt die weichen Süßkartoffeln dann zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer. Ihr könnt auch einen Stabmixer benutzen, dann braucht ihr nur etwas länger.
2. Mixt alles zusammen zu einem homogenen Brei und formt daraus kleine Kugeln. Am besten funktioniert das, wenn ihr eure Finger ein bisschen anfeuchtet, dann klebt der Brei nicht so doll. Sollte es doch noch sehr klebrig sein, fügt einfach noch etwas Kichererbsenmehl hinzu.
3. Heizt den Ofen auf 175 Grad auf und lasst die Süßkartoffelbällchen für 15 min im Backofen,
4. dann sollten sie schön braun und knusprig sein.
5. Das war's auch schon...entweder könnt ihr sie nun mit etwas Gemüse aufspießen oder sie einfach zum dippen mit auf's Buffet stellen. Wir werden sie mit Hummus und Spinatsalat servieren.

Bitte kontrolliert den Inhalt eurer Fruitletbox direkt nach Erhalt!

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Eure eigenen Rezeptideen sind natürlich auch immer herzlich Willkommen.

Ihr könnt diese gerne auf unserer Facebook-Seite posten:

<https://www.facebook.com/Fruitletbox>

Ein schönes und vitaminreiches Wochenende wünscht euch,

euer Fruitletbox-Team

