

Diese Woche (12/13.01.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse im Vitamin-C Special:

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Sellerie
- Tomaten
- Zwiebeln
- Romana Salat
- Möhren
- Kartoffeln
- Ananas
- Kiwis
- Grapefruit
- Zitronen
- Blatt-Clementinen
- Orangen
- Bananen
- Äpfel
- Granatäpfel

### Exotischer Glasnudelsalat mit Ananas

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ Packung Glasnudeln</li> <li>• Frühlingszwiebeln</li> <li>• 1 Möhre</li> <li>• 2 Strauchtomaten</li> <li>• Sojasprossen</li> <li>• 1 Chili</li> <li>• 250g Ananas</li> <li>• 50ml Süß-Sauer-Soße</li> <li>• Optional: gebratener Tofu, Hähnchen oder Shrimps</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung kochen und nach dem kochen sofort mit kaltem Wasser abschrecken, damit der Garvorgang unterbrochen wird</li> <li>2. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden</li> <li>3. Möhre und Ananas in sehr feine Streifen schneiden</li> <li>4. Tomaten 8teln</li> <li>5. Chilli sehr fein hacken</li> <li>6. Glasnudeln mit der Süß-Sauer-Soße mischen</li> <li>7. Alle anderen Zutaten (Gemüse und ggf. gebratenem Tofu, Hähnchen oder Shrimp) unterheben</li> <li>8. 1 Stunde durchziehen lassen und kalt servieren</li> </ol>
---	---

### Brokkoli-Apfel-Rohkostsalat

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g Brokkoli</li> <li>• 1 Paprika</li> <li>• 1 Apfel (in Spalten)</li> <li>• 30g Pinienkerne</li> <li>• 20g Olivenöl</li> <li>• 15g Apfelessig</li> <li>• 1 TL Honig</li> <li>• 1 TL Senf</li> <li>• 1 TL Salz</li> <li>• 1/2TL Pfeffer</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz zerkleinern, so dass alle Zutaten ca. 1cm groß sind</li> <li>2. Noch einmal umrühren und kalt stellen</li> <li>3. Fertig ☺</li> </ol>
--	--

### Kiwi-Chia-Gel

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Kiwis</li> <li>• 15g Chia-Samen</li> <li>• 1 TL Honig</li> <li>• 50ml Wasser</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kiwis schälen und pürieren</li> <li>2. Mit den anderen Zutaten verrühren</li> <li>3. Mindestens 1 Stunde kalt stellen</li> </ol>
--	--



## Gerösteter Blumenkohl-Salat

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
2 Frühlings-zwiebeln  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
20ml Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Pfeffer  
Salz  
Etwas Chili  
1 EL Curry

### Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, abtropfen und in Röschen schneiden
2. Für ca. 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen rösten. Achtung: Der Blumenkohl sollte nicht zu weich werden
3. In der Zwischenzeit den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken.
4. Mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz Pfeffer und Salz, Chili und Curry mischen
5. Den Blumenkohl abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten vermengen

## **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

