

Diese Woche (16/17.02.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse zum Start der Fastenzeit:

- Brokkoli
 - Mangold
 - Tomaten
 - Paprika gelb
 - Wirsing
 - Kartoffeln
 - Auberginen
 - Minze
- Romana Salat
 - Möhren
 - Zwiebeln
 - Ananas
 - Pomelo
 - Mineolas
 - Orangen
 - Äpfel
- Bananen
 - Kokosnuss

Cremige Wirsing-Suppe

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Wirsing • 1000ml Gemüsebrühe • 200ml Soja-Sahne oder fettarme Sahne • Etwas Schnittlauch • Salz / Pfeffer • 200g Speckwürfel • Öl zum anbraten Optional: etwas Frischkäse 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin anbraten 2. In der Zwischenzeit den Wirsing waschen und klein schneiden 3. Den Wirsing zum Speck geben und mit der Brühe aufgießen 4. 20 Minuten köcheln lassen 5. Sahne hinzugeben 6. Alles mit einem Zauberstab cremig pürieren 7. Mit Pfeffer und Salz abschmecken 8. Nun den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden 9. Die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit Schnittlauch und Frischkäse garnieren
---	--

Leckeres Detox-Wasser

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Stängel Minze • 1 Orange • 1 Stück Ananas • Mineralwasser 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Blätter der Minze abzupfen und mit den Fingern etwas zusammendrücken (so entfaltet sich das Aroma besser) 2. Orange auspressen 3. Das Stück Ananas in Würfel schneiden 4. Die Minze, den Orangensaft und die Ananas in eine Glaskaraffe geben 5. Mit Sprudelwasser auffüllen
---	--

Wie öffne ich eine Kokosnuss?

Das Öffnen einer Kokosnuss ist eigentlich ganz einfach. Ihr benötigt dazu folgende Hilfsmittel:

- Hammer
- Schraubenzieher
- Glas
- Küchenmesser

Vorgehensweise:

1. Dreht die Kokosnuss so, dass die drei Löcher nach oben zeigen
2. Bohrt mit dem Schraubenzieher so fest in eines der Löcher bis ihr die Schale durchbrochen habt
3. Das Selbe macht ihr nun mit einem weiteren Loch
4. Schüttet das Kokoswasser in das bereit gestellte Glas, bis die Kokosnuss leer ist
5. Dreht die Kokosnuss auf einem festen Untergrund zur Seite, so dass die Löcher im 90 Grad Winkel zu euch stehen
6. Dann wird mit der spitzen Seite des Hammers auf die breiteste Stelle der Kokosnuss geschlagen und die Kokosnuss ein Stückchen gedreht. Die Löcher befinden sich dabei nach wie vor an derselben Stelle und die Kokosnuss wird quasi nur um die eigene Achse gedreht
7. Wiederholt Schritt 6 so lange, bis ihr die Kokosnuss mit euren Schlägen und nachfolgendem Drehen ca. 3-mal umrundet habt. Nun sollte ein Sprung in der Schale entstanden sein und ihr könnt die Kokosnuss mit den Händen auseinanderbrechen



Anti-Kater Drink

Zutaten:

- Frische Ananasstücke (ca. 330 g)
- 4 Tomaten, in Stücken
- 1 dl Wasser
- 1 TL Tabasco
- 1 EL Worcestersoße
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Ananas und Tomaten mit allen restlichen Zutaten im Mixglas pürieren.
2. In Gläser gießen und mit Minze garnieren.

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

