

Diese Woche (09/10.03.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse für Pestos und Brotaufstriche:

- Spinat
- Zucchini
- Brokkoli
- Paprika gelb
- Tomaten
- Rotkohl
- Salat Herzen
- Lollo Rosso
- Möhren
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Grapefruit
- Orangen Blut
- Orangen
- Clementinen
- Zitronen
- Äpfel
- Bananen

Gebratene Salatherzen

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salat Herzen • Olivenöl • Balsamico • 40g Pinienkerne • Parmesan • Salz • Pfeffer 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen. 2. Salatherzen waschen und evtl. ein äußeres Blatt entfernen, so dass ein fester Strunk entsteht. Die Herzen vorsichtig halbieren, damit sie am Strunk zusammenbleiben. 3. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Salatherzen rundherum anbraten. 4. Das ganze mit Balsamico-Essig ablöschen und kurz weiterdünsten. 5. Salatherzen auf einem Teller anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen und etwas Parmesankäse in Blättchen darüber hobeln.
---	--

Apfel-Birnen-Spinat-Smoothie

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Apfel • 1 Birne • 125 g Babyspinat • 2 EL Agavendicksaft • 250 ml Wasser 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einem geeigneten Mixer pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.
--	--

Blutorangen-Pudding

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 Blutorangensaft, frisch gepresst • 250 ml Milch • 2 EL Speisestärke • 1 EL Zucker, (oder mehr wer es süßer mag) 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Milch und Blutorangensaft mischen. Circa 100 ml beiseite nehmen und den Rest in einem Topf erhitzen. 2. Speisestärke und Zucker mit den 100ml mischen bis keine Klumpen mehr übrig sind. 3. Sobald die Orangenmilch im Topf zu kochen beginnt, die Stärkemischung hinzugeben und mit einem Rührbesen kräftig rühren, bis die Masse dickflüssig wird. 4. In kalt ausgespülte Formen gießen und abkühlen lassen.
--	--



Rotkohl-Möhrensalat

Zutaten:

- 1/2 kl. Kopf Rotkohl
- 4 Möhren
- 1/2 Zitrone, der Saft davon
- 1 TL Salz
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamessig

Zubereitung:

1. Den Rotkohl waschen und ganz feine feine Streifen schneiden
2. Die Möhren schälen und reiben (mit der groben Seite). Salz, Öl, Zitronensaft, Balsamessig dazugeben und vermengen.
3. Der Salat schmeckt besser, je länger er zieht!

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

