



FRUITLETBOX 2018 – 15

Diese Woche (13/14.04.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse in der Fitness-Gym-Edition:

- | | | |
|-------------------|---------------|---------------|
| • Zucchini | • Romanasalat | • Clementinen |
| • Spitzpaprika | • Karotten | • Orangen |
| • Staudensellerie | • Kiwi | • Kokosnüsse |
| • Spinat | • Ananas | |
| • Wirsing | • Birnen | |
| • Kartoffeln | • Grapefruit | |
| • Zwiebeln | • Äpfel | |
| • Tomaten | • Bananen | |

Der schnellste und gesündeste Bananen-Protein-Nuss-Kuchen

| | |
|---|--|
| <p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Banane • 1 Eiweiß • 25g gemahlene Haselnüsse • 10g Leinsamen • 30g gehackte Nüsse • 30g Mehl oder Eiweißpulver (als Low Carb Variante) • ½ Paket Backpulver • Schuss Milch • Prise Zimt • Zucker oder Süßungsmittel nach Wahl (Ich habe z.B. 2 EL Kokosblütenzucker verwendet) | <p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel verrühren. Sollte der Teig zu Fest sein, noch etwas mehr Milch hinzu geben. 2. Den Teig in eine Mikrowellen-geeignete Schüssel geben. Ich verwende hierzu eine eine kleine Silikonform, aber jede andere Schüssel, z.B. von der Marke mit dem dem T, tut es auch. 3. Nun den Kuchen in der Mikrowelle für ca. 5-6 Minuten „backen“ 4. Fertig :) <p>Tipp: Ich bereite den Teig oft morgens schnell vor und nehme ihn in einer auslauf-sicheren Dose mit ins Büro. Am Nachmittag kann man ihn dann easy in der Mikrowelle als gesunden Snack zubereiten</p> |
|---|--|

Grüner Protein Smoothie

| | |
|---|--|
| <p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Hand Spinat • 1 Kiwi • 1 Apfel • 20g Proteinpulver • 300 ml Milch | <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. |
|---|--|

Basisrezept für Overnight-Oats

| | |
|---|---|
| <p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 50g Haferflocken • 2EL Leinsamen • Prise Zimt • 1 EL Honig • 100ml Milch • 100g Naturjoghurt • Optional: gehackte Nüsse | <p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haferflocken, Leinsamen, Honig, Milch und Zimt in eine Schüssel geben. 2. In der Mikrowelle ca. 1 Minute kurz aufkochen lassen. (Geht natürlich auch im Topf) 3. In ein entsprechendes Gefäß umfüllen und abkühlen lassen. 4. Joghurt auf die Haferflocken geben und im Kühlschrank bis zum nächsten Morgen lagern <p>Tipp: Für mehr Protein kann natürlich noch Protein-Pulver untergerührt werden</p> |
|---|---|



Kokos-Curry-Dip

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Currypulver
- 1 Rote Spitzpaprika
- 175 ml Kokosmilch
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten, mit Currypulver bestäuben und die Paprika, in feine Ringe geschnitten, dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen, salzen und pfeffern und ein wenig köcheln lassen.

Tipp: Das Kokos-Curry-Dip schmeckt köstlich zu Reisgerichten als zusätzliche Soße oder als Dip zu Brot

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

