

FRUITLETBOX 2019 – 1



Diese Woche: die Silvester-Edition

- Butterkürbis
- Spinat
- Rote Beete
- Rotkohl
- Möhren
- Tomaten
- Brokkoli
- Eisberg Salat
- Gurken
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Äpfel
- Orangen
- Bananen
- Birnen
- Grapefruit
- Clementinen
- Zitronen

Grüner Energie-Kick

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">• 125 g Spinat• 1 EL Spirulinapulver• 300 ml Wasser oder Kokoswasser• 1-2 Datteln• 1 EL Zitronensaft	Zubereitung: <ol style="list-style-type: none">1. Spinat waschen, entstielen und in Streifen schneiden2. Datteln entkernen und in kleine Würfel schneiden3. Spinat, Datteln, Kokoswasser und Zitronensaft in einen Mixer geben und gut durchmischen.4. Das Spirulinapulver hinzugeben und nochmals durchmischen.5. Kalt servieren!
--	---

Bananen-Smoothie mit Push

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">• 1 reife Banane• 2 getrocknete Datteln• 100 ml Mandel- oder Vollmilch• 1 TL Instant Kaffeepulver• 1 Prise Zimt• 1 EL geraspelte dunkle Schokolade	Zubereitung: <ol style="list-style-type: none">1. Banane schälen und klein schneiden2. Datteln entkernen und würfeln3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen bis man eine cremige Konsistenz hat4. Kalt servieren
---	--



Powersalat mit Hühnchen

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1/2 Eisbergsalat• 4 Tomaten• 1/2 Salatgurke• 200 g Champignons• 1 Bund Schnittlauch• 1/2 Apfel• 3 EL Weißweinessig• 2 EL Orangensaft• 1 TL Zitronensaft• 1 TL scharfer Senf• Salz• Pfeffer• 7 EL Olivenöl• 500 g Hähnchenbrustfilets• 1 TL Honig	<ol style="list-style-type: none">1. Salat waschen, von Strünken befreien und in mundgerechte Stücke zupfen2. Tomaten waschen und vierteln3. Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden4. Champignons reinigen, Strünke abschneiden und in Scheiben schneiden5. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden6. Apfel schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden7. Salatsoße aus Weißweinessig, Orangen- und Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und 5 EL Olivenöl bereiten und zur Seite stellen8. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden9. Die Hähnchenbrustfilets in restlichem Olivenöl scharf anbraten10. Die fertigen Filets salzen, pfeffern und mit Honig würzen11. Den Salat mit der Salatsoße vermischen und die Hähnchenbrust vor dem Servieren oberdrauf geben

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

