



Scharfes Wassermelonen-Gazpacho

Zutaten

- 800 g Wassermelone (ohne Schale)
- 400 g reife Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1–2 rote Chilischoten
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Bund Minze
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Schritt

Wassermelone, Tomaten, Gurke, Paprika und Zwiebel grob würfeln. Chili entkernen und fein hacken.

2. Schritt

Alles mit Limettensaft, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und fein pürieren.

3. Schritt

Minzblätter hacken und unterrühren.

4. Schritt

Die Suppe mindestens 2 Stunden kalt stellen, dann nochmals abschmecken.

5. Schritt

Vor dem Servieren mit extra Chili, Minze und Wassermelonenwürfeln garnieren.

Noch mehr Abkühlung?

Pack ein paar Eiswürfel direkt ins Gazpacho – so bleibt's eiskalt, ohne zu verwässern. Für mehr Crunch sorgen geröstete Kürbiskerne oder ein Spritzer Sesamöl. Wer mehr Schärfe (und mehr Schwitzen) will, schraubt den Chili-Zähler nach Belieben höher.



Nice Cream - 3 Varianten

Zutaten

- 3 Bananen geschält, kleingeschnitten, gefroren
- 125 g Blaubeeren frisch
- 1 TL Kokosraspeln
- 150 ml Mandelmilch

Zutaten

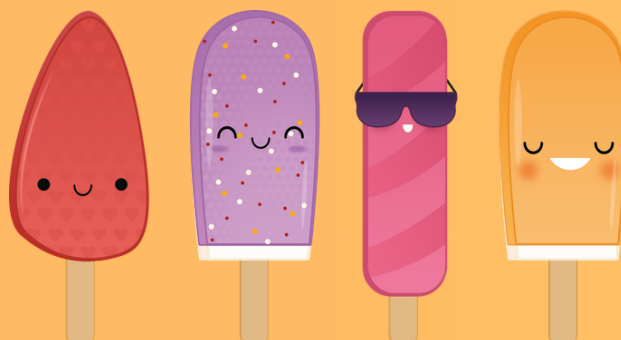
- 3 Bananen geschält, kleingeschnitten, gefroren
- 300 g Mango, reif, geschält und ohne Kern
- Saft und Abrieb von einer Limette
- 1 Stückchen Ingwer

Zutaten

- 3 Bananen geschält, kleingeschnitten, gefroren
- 200 g Erdbeeren
- Mark einer halben Vanilleschote
- 1 TL Honig bzw. nach Bedarf

Zubereitung

1. Zuerst die ungefrorenen Zutaten in den Mixbehälter geben, dann die Bananen, ggf. Flüssigkeit, Süße oder Gewürze dazugeben.
2. Dann bei maximaler Geschwindigkeit mixen, bis eine einheitliche Konsistenz entstanden ist. Wenn der Mixer bzw. die Messer dabei ins Leere laufen, einfach während des Mixens das Mixgut mit dem Stampfer zu den Messern bewegen.
3. Die Nicecream ist fertig, wenn Du beim Mixen im Behälter eine „Mix-Blume“ erkennen kannst – d.h. alle Zutaten gleichförmig miteinander verrührt wurden.
4. Anschließend die Nicecream in Gläser füllen und mit geraspelter Schokolade und den Toppings Deiner Wahl verzieren.
5. Tipp: Falls Dir die Nicecream beim Mixen zu flüssig geworden ist, friere sie einfach für 3-4 Stunden ein und serviere sie dann.
6. Bitte nicht über Nacht einfrieren, da sich sonst in der Nicecream unschöne Kristalle bilden.



Infused Water

Zutaten für 1 Liter

- 1 Gurke, in Scheiben oder Würfel geschnitten
- 1 Apfel, in kleinere Stücke geschnitten
- 1 Stängel Basilikum
- Eiswürfel, bei Bedarf
- 1 Liter Wasser, still oder sprudelig



Zutaten für 1 Liter

- eine Handvoll Melone, in kleinere Stücke geschnitten
- eine Handvoll Minze
- Eiswürfel, bei Bedarf
- 1 Liter Wasser, still oder sprudelig

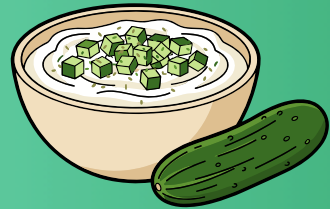
Zutaten für 1 Liter

- 10 Kirschen, entkernt und halbiert
- eine halbe Vanilleschote
- Eiswürfel, bei Bedarf
- 1 Liter Wasser, still oder sprudelig



Die Zubereitung ist leicht: Einfach alle Zutaten in einen Glaskrug oder anderes hohes Gefäß geben und mit Wasser auffüllen, fertig!

Dreierlei Dips



Zutaten Joghurt-Minz Dip

- 1 Bund Minze frisch,
- 500 ml Joghurt 3,5 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

- Die frische Minze waschen und abtrocknen. Anschließend die Blätter vom Stiel zupfen und vorsichtig klein hacken.
- Die Minze zusammen mit Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Zum Schluss noch eine gepresste Zehe Knoblauch dazu.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Erbsenguacamole

- 175 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- ½ Limette
- Salz, Pfeffer
- ½ kleine rote Zwiebel
- ½ Bund Koriander

Zubereitung

- Gib die Erbsen mit etwas Wasser in einen Topf und lasse sie rund fünf Minuten köcheln. Verwende nur so viel Wasser, dass die Erbsen nicht ganz bedeckt sind.
- Gieße das Kochwasser ab und stelle es für später zur Seite. Püriere die weich gekochten Erbsen.
- Hacke die Knoblauchzehe fein und schneide Zwiebel in feine Würfel. Hacke den Koriander ebenfalls grob.
- Rühre das Öl, den Limettensaft, den Knoblauch sowie die Zwiebelstücke unter das Erbsenpüree und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Füge so viel Kochwasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Lasse die Erbsen-Guacamole abkühlen.
- Tipp: Am besten schmeckt die Guacamole, wenn sie einige Stunden im Kühlschrank durchziehen konnte.



Dreierlei Dips

Zutaten Tomaten-Basilikum-Humus

- 125 g getrocknete Tomaten
 - 425 g Kichererbsen aus der Dose
 - 2 1/2 EL Olivenöl
 - 5 EL Tahini
 - 2 1/2 EL Zitronensaft
 - 2 1/2 TL Kreuzkümmel
 - Salz nach Geschmack
 - 20 g Basilikum
- Tipp:**
Alle Dips passen zu Gemüse Sticks und Fladenbrot
- Übergieße die Tomaten mit heißem Wasser und lasse sie für zehn Minuten einweichen.
 - Gieße sie danach ab und lasse sie abtropfen. (Das Abtropfwasser kannst du im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag zum Beispiel zum Nudelkochen verwenden).
 - Schneide die Tomaten klein.
 - Spüle die Kichererbsen ab.
 - Gib die Kichererbsen zusammen mit den Tomaten, dem Olivenöl, dem Tahini, 120 Milliliter Wasser (mehr, wenn die Masse zu fest wird), Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in den Mixer und püriere alles fein.
 - Wasche das Basilikum, schüttele es trocken und hacke es fein. Mische es unter den Hummus.
 - Serviere den Hummus in einer Schüssel. Du kannst ihn vorher noch zusätzlich mit Olivenöl, Oliven und gerösteten Kernen garnieren.



Frozen Joghurt Bites

Zutaten

- 500g Naturjoghurt
- 100g Erdbeeren
- 100g Himbeeren
- 50g Goji Beeren (getrocknet)
- 50g Walnüsse (gehackt)



Zubereitung

1. Schritt

Zuerst die Hälfte des Naturjoghurts mit den Himbeeren pürieren und mischen. Optional können die Früchte auch mit einer Gabel zerdrückt und unter den Joghurt gemischt werden.

2. Schritt

Nun den Naturjoghurt auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder eine Auflaufform streichen, den selbstgemachten Fruchtjoghurt tropfenweise darüber geben und leicht mit dem Naturjoghurt vermischen.

3. Schritt

Danach Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend auf dem Joghurt verteilen.

4. Schritt

Die Goji-Beeren und Walnüsse darüber streuen und die Form ca. 2 Stunden ins Tiefkühlfach legen.

5. Schritt

Anschließend die Frozen Yoghurt Bites in Stücke brechen oder schneiden und direkt genießen.

P.S: Schmeckt auch mit anderen Lieblingsfrüchten



Overnight Oats

Zutaten

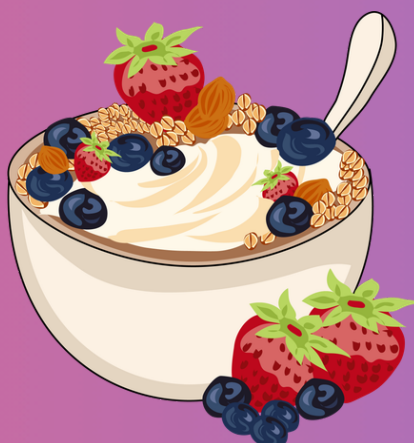
- 60 g Haferflocken (oder eine Mischung aus Hafer-, Dinkel-, und Hirseflocken)
 - 2 EL geschrotete Leinsamen
 - 250 g Kokosjoghurt (oder Naturjoghurt)
 - 100 ml Kokosmilch
 - 20 g Kokosraspel
 - 2 TL Ahornsirup, Honig oder Fruchtsaft nach Wahl (optional)
-
- Zum Garnieren: Frisches Obst, Nüsse & Kerne oder Mandelmus/ Erdnussmus

Zubereitung

1. Vermische am Vorabend die Haferflocken mit den Leinsamen, dem Joghurt, der Milch, den Kokosraspeln und gegebenenfalls dem Ahornsirup, Honig oder Saft.
2. Fülle alles in ein verschließbares Glas und stelle es über Nacht in den Kühlschrank.
3. Am nächsten Morgen kannst du die Overnight Oats nach Belieben mit weiteren Zutaten verfeinern.

Viel unterwegs?

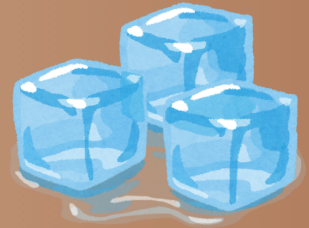
Overnight Oats eignen sich super für eine Mahlzeit unterwegs oder ein Picknick, dafür alles in eines auslaufsicher Glas zubereiten und am nächsten Tag mitnehmen.



Iced Chai Latte

Zutaten

- 2 Beutel Chai Tee Indischer Chai
- 200 ml Wasser
- 400 ml Milch oder eine pflanzliche Milchalternative zum Aufschäumen
- Etwas Zucker (z. B. Agavendicksaft oder Honig)
- Ein paar Eiswürfel
- Zimt (gemahlen)



Zubereitung

1. Bereite den Tee gemäß Anleitung auf der Packung zu: Bringe das Wasser zum Kochen und hänge die Teebeutel in das sprudelnd heiße Wasser ein.
2. Lasse den Tee mindestens 3 bis 5 Minuten ziehen.
3. Stelle den Tee für 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank.
4. Schäume die Milch auf und verteile die Eiswürfel auf 2 Gläser.
5. Fülle die Gläser mit dem kalten Tee, gieße ihn mit der aufgeschäumten Milch auf und dekoriere ihn mit etwas gemahlenen Zimt.

Mehr Geschmack?

Du kannst den Tee auch in größeren Mengen vorbereiten und kalt stellen, dann hast du direkt einen Vorrat für heiße Tage,

Auch kannst du einen Teil des Tees als Eiswürfel einfrieren und ihn für spätere Getränke nutzen. So wird das Geschmackserlebnis noch intensiver.

Du magst keinen Chai Tee? Kein Problem!

Das Rezept funktioniert auch mit Roibusch Tee. Dann ist das Getränk fruchtiger und milder.

