Läuterzucker

Fotos Gisela M. links vorher/rechts fertig

Zutaten:
1 Liter Wasser
1 kg Zucker

Zubereitung:
Wasser und Zucker in CC geben. Flexirührelement einsetzen/Rührintervall 3/Temperatur 102 Grad.

Sobald Temperatur erreicht ist, Timer auf 3 Minuten stellen.

Nach 3 Minuten ist der Läuterzucker fertig. Sobald er abgekühlt ist, kann man ihn in Flaschen abfüllen und als Basis für Cocktails etc. verwenden. Er ist einige Monate haltbar.

Rezept gegen Cholesterin

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Marie Na

Zutaten:
1 kg Zitronen
Natron
3 Bund Petersilie

Zubereitung:
Zitronen mit Natronpulver abreiben und waschen.

In kleine Stücke schneiden und im Blender zu Mus verarbeiten.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen zu dem Mus geben und mit mixen.

1,5 Liter Wasser abkochen, auskühlen lassen und zu dem Mus geben und vermischen.

In Flaschen füllen und im Kühlschrank lagern.

Jeden Tag 100 ml auf nüchternen Magen trinken.

Limetten-Birnen-Gurken-Saft Frischekick mit Brunnenkresse

Fotos Gisela M.

Rezept aus Kenwood-Slowjuicer-Broschüre. Kann auch mit Beerenpresse hergestellt werden, dann die Birne und die Gurke aber etwas kleiner schneiden und den Trester ein zweites oder drittes Mal durchlassen.

Zutaten:
1/2 Limette
1 Birne
1 kleine Handvoll Brunnenkresse (zu einer Kugel gerollt).
1 kleine Handvoll Trauben (ca. 20 Stück)
1/3 Gurke

Zubereitung:
Zutaten waschen, Limette schälen, siehe Foto. Bei Verwendung der Beerenpresse etwas kleiner schneiden (siehe Bedienungsanleitung).

Zutaten nacheinander in den Slowjuicer bzw. die Beerenpresse füllen und durchlaufen lassen.
Bei Beerenpresse ggf. ein zweites oder drittes Mal durchlaufen lassen.

Fertig. Sofort servieren. Soooo lecker!

Kinderpunsch Punsch

Rezept in Anlehnung an “Kochen mit Pettersson und Findus”/Foto Gisela M.

Zutaten:
Abrieb einer ganzen unbehandelten Zitrone und ggf. auch einer Orange
Saft einer halben Zitrone
Saft einer Orange
1l Apfelsaft
1l Traubensaft
6-8 Nelken
2 Stangen Zimt
1 Prise Muskat
Optional: etwas Honig

Zubereitung:
Schale von Zitrone und wer mag auch von der Orange abreiben.

Zitrone und Orange auspressen (das würde mit Zitronenpresse gehen, bei so kleinen Mengen nehme ich lieber die Handpresse).

Saft, Zitronen- /Orangenschale und Gewürze in Kessel der CC geben ohne Rührelement, Temperatur auf 110 Grad und aufkochen lassen.

Sobald alles kocht die Temperatur auf 85 Grad zurückstellen, Timer 10 Minuten stellen, und alles bis es piept ziehen lassen.

Durch einen Sieb abseihen und abschmecken. Uns ist es so bereits süss genug, aber wer mag kann auch gerne noch etwas Honig dazugeben.

Schmeckt warm (der Renner für Kinder auf jeder Weihnachtsfeier, dann alles in ein Bowleglas füllen und noch ein paar Orangescheiben darüber geben) und kann aber auch im Hochsommer gekühlt mit Eiswürfeln serviert werden.

Wassermelonensaft mit Pfirsich und Limette

Für heisse Tage! Kinder lieben es!

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Gisela M.

Zutaten:
1 kg Wassermelone (ohne Kerne)
2-3 Pfirsiche (ohne Kern)
1 Limette (die Schale weggeschnitten)

Zubereitung:
Alles durch die Beerenpresse lassen.

Den Trester noch zwei oder drei Mal durchlassen, damit wirklich der ganze Saft herausgekommen ist.

Fertig

Den Trester kann man gut dörren, dann in der Gewürzmühle pulverisieren und bei Müsli und Co beimischen.

Sojamilch

Foto und Rezept von Khanh Mai Trinh

Zutaten:
200 gr. getrocknete Sojabohnen
2 Liter Wasser
ggf. Pandan-Blätter

Zubereitung:
200g getrocknete Sojabohnen im Wasser ca. 8 Stunden einweichen (oder über Nacht)Die eingeweichten Bohnen in CC-Blender mit einem Teil vom 2l Wasser pürieren.

Dann die pürierte Mischung zusammen mit dem Rest vom Wasser in CC/140 Grad für ca. 1 Stunde mit Rührfunktion Interval 1 kochen lassen. Hier habe ich die Milch nach vietnamesischen Art gemacht, in dem ich beim Kochen Pandan-Blätter in die Mischung rein getan habe. Diese Blätter kann man im Asiashop kaufen.

Die gekochte Mischung kühlen lassen dann mit einem sauberen Küchentuch absieben. Et Voilà, fertig ist die selbst gemachte Sojamilch!

Je nach Geschmack noch Zucker reingeben.

Roter Smoothie mit roter Beete

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Christoph Schneider

Der Geschmack ist der Hammer. Fruchtig und intensiv.

Zutaten:
1 Banane
Saft von 2 Orangen
Saft von 1 Zitrone
2 Karotten
1 rote Beete (geschält und roh)
1/2cm Ingwer

Zubereitung:
Alle Zutaten in den Blender geben und mixen.

Buntermacher-Smoothie

Rezept und Foto von Laura Heitmeier

“Buntermacher”-Smoothie (besonders gut, wenn draußen alles grau ist und es gar nicht richtig hell wird.

Zutaten:
2-3 Handvoll TK-Himbeeren
2-3 Handvoll TK-Brokkoliröschen
1 EL Hanfsamen
4-5 Apfelsinen grob kleingeschnitten
1 Tasse Granatapfelsaft
3 EL Chia-Gel

Zubereitung:
In der Reihenfolge von unten nach oben Himbeeeren bis Granatapfelsaft in den Blender geben.

Zum Schluss noch 3 Esslöffel Chia-Gel unterrühren – nicht mehr mixen!

Wer es noch cremiger mag, kann z.B noch Avocado oder Banane

dazu geben.
Wer es flüssiger mag gibt mehr Saft oder einfach Wasser oder Kokoswasser dazu.
Wer es süßer mag gibt ein paar Spritzer Stevia oder Agaven-Dicksaft dazu (vorsichtig dosieren).

Ergibt etwa 1,5 l

Foto von Laura Heitmeier

Frühstückssmoothie

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dedera Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

Zutaten:
250 g Quark
2 EL Honig (ca. 40 g)
ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)
ca. 250 g Bananen
100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

Zubereitung:
Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

Varianten:

Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.

Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen

Hinweis:
Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.

Guten-Morgen-Smoothie

Foto und Rezept Melanie Ott

Zutaten:
250 g TK-Himbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)
2 EL Haferflocken
500 g mageren Naturjoghurt, bis 0,5 % Fett
1 TL Agaven- oder Ahornsirup
1 Spritzer flüssigen Süßstoff bei Bedarf

Zubereitung:
Die TK-Beeren etwas antauen lassen. Den Magerjoghurt, die Haferflocken, die angetauten Beeren und den Agavensirup in den

Blender geben und pürieren. Ggf. mit flüssigem Süßstoff abschmecken, in Gläser füllen und genießen.