

Juni 2018



www.sister-mag.com

Rezepte

»Bettgeflüster« Ausgabe

Zeig uns deine Rezepte unter **#SISTERMAGFOOD**

N° 38



SUPERFOOD SMOOTHIES

DER PERFEKTE START IN EINEN SONNIGEN SOMMERTAG!

KONTRIBUTOR | **BEA LUBAS**

ZUTATEN

150	g gefrorene Himbeeren
1	große gefrorene Banane
100	g frische Erdbeeren
250	ml Milch
100	ml Granatapfelsaft
2	gehäuften Teelöffel Vanille-Paste
1	Teelöffel Matcha Teepulver

ZUM GARNIEREN:

frische Erdbeeren
gehackte Mandeln
Chia Samen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer (z. B. Vitamix) geben und fein pürieren. Den Smoothie auf zwei Schüsseln verteilen, mit frischen Erdbeeren, gehackten Mandeln und Chia Samen garnieren – und der Sonnentag kann kommen!

**WEITERE
REZEPTE**



Rezepte



RICOTTA-PFANNKUCHEN MIT KARDAMOM & HIMBEEREN

KONTRIBUTOR | **BEA LUBAS**

ZUTATEN

150	g Ricotta
150	ml Milch
150	g Mehl
1 ½	Teelöffel Backpulver
2	große Eier, getrennt
4	Teelöffel Kokosraspel
1	Teelöffel gemahlener Kardamom
1	Teelöffel Vanille-Paste
2	Teelöffel Ahornsirup
100	g frische Himbeeren, leicht zerdrückt

Öl für die Pfanne

ZUM GARNIEREN:

Griechischer Joghurt

Frische Himbeeren

warmer Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Ricotta, Milch und Eigelb in einer Schüssel gut vermischen. Nach und nach das mit Backpulver vermischte Mehl, Kokosraspel, Kardamom, Vanille-Paste und Ahornsirup hinzufügen und behutsam rühren, bis der Teig cremig ist. Eiweiß schaumig schlagen und den Eischnee unter die Ricotta-Masse heben.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zwei Löffel Teig hineingeben.
3. Den Pfannkuchen von jeder Seite einige Minuten braten, bis er goldbraun ist. Pfannkuchen warmstellen und den restlichen Teig so verbrauchen.
4. Am allerbesten schmecken dazu frische Himbeeren, griechischer Joghurt und warmer Ahornsirup!

**WEITERE
REZEPTE**

Rezepte



SÜSSE ERDBEERWAFFELN

FÜR VANILLE-FANS

KONTRIBUTOR | **BEA LUBAS**

ZUTATEN

300	g Mehl
1 ½	Teelöffel Backpulver
2	Teelöffel Zucker
2	Teelöffel Vanille-Paste
2	große Eier
80	ml geschmolzene Butter, abgekühlt
325	ml Milch

ZUM GARNIEREN:

Puderzucker
mit Vanille-Paste verrührter Ahorn- sirup
frische Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Zunächst die trockenen Zutaten – Mehl, Backpulver und Zucker - in einer Schüssel vermengen. Dann Vanille-Paste, geschmolzene Butter und Milch hinzufügen und rühren, bis der Teig cremig ist.
2. Das Waffeleisen erhitzen, portionsweise mit Teig bestreichen und die Waffeln goldbraun backen. Die Waffeln auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Mit Puderzucker, warmem Ahornsirup und frischen Erdbeeren servieren.

WEITERE
REZEPTE



Rezepte



PIKANTE FRÜHSTÜCKSWAFFELN

FÜR KÄSE-FREUNDINNEN

KONTRIBUTOR | **BEA LUBAS**

ZUTATEN

300	g Mehl
1 ½	Teelöffel Backpulver
1	Messerspitze Salz
2	Eier
80	ml geschmolzene Butter, abgekühlt
350	ml Milch
100	g geriebener Cheddar
1	Teelöffel kleingehackter Schnittlauch

ZUM GARNIEREN:

Rucola
Gebratene Champignons mit Trüffelöl
Spiegelei
Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Die trockenen Zutaten – Mehl, Backpulver und Salz – in einer großen Schüssel vermischen. Eier, geschmolzene Butter und Milch unter Rühren hinzufügen und zu einem cremigen Teig verarbeiten. Zum Schluss geriebenen Cheddar und kleingehackten Schnittlauch untermengen.
2. Das Waffeleisen erhitzen, portionsweise mit dem Teig bestreichen und die Waffeln nach Anweisung am Gerät goldbraun backen. Die Waffeln auf ein Gitter legen und den restlichen Teig verbrauchen.
3. Garniert mit Rucola, getrüffelten Champignons und Spiegelei servieren.

**WEITERE
REZEPTE**



Rezepte