



Rote Rüben Suppe

Rezept für 4 Portionen



Zutaten

- 500g Rote Rüben
- 1 Bund Suppengrün
- 750ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten zerkleinern, anrösten, köcheln lassen und pürieren.

Ein Rezept von Diätologin Nicole Klinglmair.



Wintersalat

Rezept für 1 Portion

Zutaten

- 1 Chicorée
- 1 Karotte
- Petersilie
- Salz, Essig, Walnussöl



gesundheits
netzwerk
die elisabethinen linz

Guten Appetit!

Ein Rezept von Diätologin Nicole Klinglmair.



Krautstrudel

Rezept für 4 Portionen



Zutaten für den Teig

- 250g Mehl
- 125ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 60ml Bratöl
- Ei zum Bestreichen

Zutaten für die Fülle

- $\frac{1}{4}$ Weißkraut
- 3 Karotten
- 1 Porree
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitung





Zubereitung

- Das Mehl mit Wasser, Salz und Öl vermischen, dann kräftig kneten.
- Die daraus entstandene Teigkugel mit Öl bestreichen und auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen. Den Teig abdecken und mindestens 1/2 Stunde rasten lassen.
- Währenddessen die Füllung vorbereiten. Das Gemüse klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Öl anbraten.
- Dann den Teig auf dem bestäubten Brett dünn ausziehen, belegen, zusammenklappen und mit dem Ei bestreichen.
- Den Strudel in den Backofen geben und bei 180 Grad zirka 20 Minuten backen.

Ein Rezept von Diätologin Nicole Klinglmair.



Kokos-Amaranth-Kugeln

Rezept für ca. 12 Kugeln



Zutaten

- 10 EL Amaranth gepufft
- 3 bis 5 EL Kokos
- 1 Banane (zerdrückt)

Zubereitung

- Zutaten vermischen
- Kugeln formen und evtl. noch im Kokos wälzen.
- Kugeln für ca. 10 Min ins Backrohr geben (160 Grad).

Ein Rezept von Diätologin Nicole Klinglmair.