

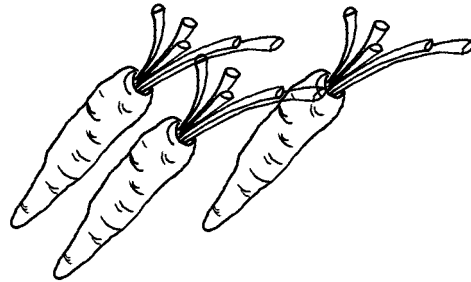
20. Februar

Weitere Fitmacher-Rezepte, die schnell zubereitet werden können, findest du hier:

Knackiger Salat-Teller

Zutaten:

3 Karotten, 2 Äpfel, 1 Orange, 1 Zitrone,
einige Nüsse, 1 Becher Naturjogurt



Zuerst werden die Karotten und Äpfel gewaschen. Danach presst man Zitrone und Orange aus. Dann schält man die beiden Äpfel. Karotten und Äpfel werden in eine Schüssel gerieben und der Orangen- und Zitronensaft kommt darüber. Jetzt kann man eine Handvoll gehackter Nüsse dazugeben. Zum Schluss noch der Jogurt. Dann wird alles kräftig vermengt. Fertig!

Fitness-Drink

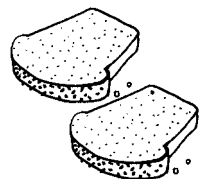
Zutaten:

4 Teelöffel Jogurt (fettarm)
100 ml Ananassaft
60 ml Traubensaft
40 ml Apfelsaft
10 ml Zitronensaft
Alles gut verrühren! Hhm, das schmeckt!

Käseschnitten

Zutaten für 12 Schnitten:

12 Scheiben Vollkorntoastbrot
2 Päckchen Scheiblettenkäse
Essiggurken



Zuerst muss der Backofen auf 220 Grad vorgeheizt werden. In der Zwischenzeit legst du Backpapier auf ein Blech und die Brotscheiben darauf. Jetzt musst du die Scheibletten auf den Brotscheiben verteilen. Dünn geschnittene Essiggurken auf die Käseschnitten legen und das Blech in die Mitte des Backofens schieben. Backe die Schnitten 8 bis 10 Minuten bei 220 Grad. Guten Appetit!