(Rezepte für 6 Personen)

Feldsalat mit Mango & Balsamico-Honig-Dressing

Zutaten: Feldsalat, 400g Mango, 1 1/2TL Honig, 30ml Balsamicoessig, 30ml Rapsöl, 30ml Wasser

Zubereitung:

- Feldsalat putzen
- Mango in kleine Würfel schneiden
- Honig, Essig, Öl und Wasser vermischen

Quark-Öl-Teig Pizza mit Gemüse

Zutaten: **Teig** 250g Magerquark, 2 Eier, Salz, 8EL Milch, 8EL Öl, 500g Vollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver

Sauce 500ml passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Belag 1 Dose Mais, 2 Zucchini, 2 rote Paprika, 500g Streukäse

Zubereitung:

- Für den Teig Quark, Eier, Salz, Milch und Öl verrühren
- Mehl und Backpulver mischen und mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten
- Teig auf einem mit Backpapier aufgelegtem Blech ausrollen
- Für die Sauce die Zutaten nach Geschmack vermengen und auf dem Teig verteilen
- Gemüse klein schneiden und auf den Teig geben
- Mit Käse bestreuen und im Ofen bei 200°C Umluft 20-25min backen

Vollkorn-Beeren-Crumble mit Joghurt-Dip

Zutaten: 300g Himbeeren

300g Heidelbeeren

Streusel 200g Butter, 150g Vollkornmehl, 100g Zucker, 60g gemahlene Mandeln, 1 Prise Zimt, 1 Prise Salz

Dip 250g fettarmer Joghurt, nach Belieben Zitronensaft

Zubereitung:

- Beeren waschen und in eine gefettete Auflaufform geben
- Für die Streusel Butter, Mehl, Zucker, Mandeln, Zimt und Salz verkneten und auf die Beeren streuen
- Bei 200°C Umluft 30 min backen
- Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft abschmecken und zum Crumble servieren