Zucchini - Lasagne

Zutaten: 1 kg Zucchini, 1 Bund Suppengrün (2-3 Möhren, ½ Stange Lauch, ¼ Sellerie), 1 große Knoblauchzehe, 2-3 EL Rapsöl, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Pck. Frischkäse, 100 ml Milch, 1 Becher Saure Sahne, 150 g Käse, Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, Chili

Zubereitung:

Zucchini waschen und längs in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebel und das Suppengrün in Würfel schneiden und in der Pfanne in wenig Öl glasig dünsten. Knoblauch Zehe pressen und mit den Gewürzen würzen. Die Gemüsebolognese köcheln lassen. Den Frischkäse mit der Milch verrühren, wahlweise auch Sauerrahm unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, ca. 50 g Streukäse unterrühren. Eine Lasagne Form oder eine andere Auflaufform mit Zucchinischeiben auslegen. Darauf ein paar Löffel Tomaten-Soße verteilen, wieder Zucchinischeiben und Soße abwechselnd schichten. Am Schluss die Frischkäsesoße und mit Käse bestreuen. Die Zucchini Lasagne im 200 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Haferflocken Cookies

Eine reife Banane mit der Gabel zerdrücken und so lange ungezuckertes Müsli hinzugeben, bis eine dicke Masse entsteht. Evtl mit einer Prise Zimt würzen. Diese dann im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen

Himbeer-Blitzeis

Zutaten (4 Portionen):

gefrorene Himbeeren, 200g Quark, etwas Joghurt, 1 Päckchen Vanille Zucker

Alles in einen Mixer geben und kleinpürieren