

VitaminRetter

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!



Hallo liebe VitaminRetter,

diese Woche freuen wir uns ganz besonders, euch wieder unsere beliebte ClementinenBox anbieten zu können! Im VitaminRetter-Team haben wir in den letzten Wochen fleißig experimentiert und aus Clementinen, Bananen und Orangen himmlisch leckere Smoothies kreiert. Diese waren so cremig und süß, dass wir gar nicht genug davon bekommen konnten. Es ist wirklich erstaunlich, wie einfach und schnell man solche Vitaminbomben zubereiten kann!

Unser Tipp für euch: Presst die Clementinen zunächst mit einem Entsafter oder einer Saftpresse aus, gebt den frisch gepressten Saft zusammen mit Bananen in den Mixer – und fertig ist euer samtig-cremiger Smoothie. Ein Genuss, den ihr unbedingt ausprobieren müsst!

Wir freuen uns diese Woche besonders, wieder selbst ClementinenBoxen zu verarbeiten, da unsere privaten Vorräte schon leer sind. Dabei haben wir gemerkt, wie vielseitig die Produkte in unseren Boxen genutzt werden können. Smoothies sind eine großartige Möglichkeit, Obst und Gemüse schnell und einfach zu verarbeiten – und das Beste: sie schmecken großartig und sind obendrein gesund!

Für euch testen wir weiterhin neue Rezepte, um sie in Zukunft auf unseren Rezeptblättern mit euch zu teilen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, auch mit Zutaten, die man nicht sofort für Smoothies in Betracht zieht. Zum Beispiel Rote Bete!

ZUTATEN: Rote-Bete-Smoothie Rezept

- 1 kleine rote Beete Knolle
- 1 Apfel oder Birne
- 1 Banane
- Saft von Orange oder Zitrone
- 200 ml Wasser/Kokoswasser oder Mandelmilch
- ggf. Ingwer, Spinat oder Grünkohl



Diese Woche haben wir für euch ein einfaches und leckeres Smoothie-Rezept mit Roter Bete vorbereitet, die ihr ebenfalls in euren RetterBoxen finden könnt.

Wir hoffen, dass ihr genauso viel Freude daran habt wie wir und freuen uns darauf, euch bald noch mehr kreative Ideen und Inspirationen mit auf den Weg zu geben.

Euer VitaminRetter-Team

Eure Vitaminretter

WhatsApp-Kanal

In eurem neuen WhatsApp-Kanal findet ihr die letzten Neuigkeiten und Bilder zum Projekt sowie die Bilder der aktuellen RetterBoxen direkt innerhalb von WhatsApp. Tritt einfach dem Kanal bei. Wir freuen uns auf Dich!
Den Link findest Du dazu auf der Webseite ganz oben im Banner!

Scannen und
direkt zum Kanal



Benachrichtigungs-App

Unsere VitaminRetter-Benachrichtigungs-App ist da! Ihr könnt sie ab sofort im Playstore (Android) und im Appstore (Apple) herunterladen.



ZUTATEN:

- 2 Eier
- 125 g Butter
- 125 ml gepresster Clementinensaft
- 80 g Zucker
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kurkuma
- Butter und Mehl für die Form
- 2 EL Aprikosengelee zum Bestreichen
- Kandierte Orangenschalen zur Deko



Besonders lecker!

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung: Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl austreuen.
2. Teig herstellen: Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und Kurkuma mischen und zur Butter-Ei-Masse geben. Zum Schluss den Clementinensaft hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Backen: Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 40–45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.
4. Abkühlen und Dekorieren: Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend mit erwärmtem Aprikosengelee bestreichen und mit kandierten Orangenschalen dekorieren.

ZUTATEN:

- 4 Clementinen (geschält und in Spalten geteilt)
- 1 reife Banane
- 200 ml Mandelmilch (oder eine andere Milchalternative, z. B. Hafermilch oder Kokosmilch)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional, je nach gewünschter Süße)
- Optional: 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

Clementinenkuchen mit Kurkuma franz. Art

ZUBEREITUNG:

1. Die Clementinen, Banane, Mandelmilch und Eiswürfel in einen Mixer geben.
2. Nach Belieben Honig oder Ahornsirup hinzufügen.
3. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie cremig und glatt ist.
4. In Gläser füllen und mit Chiasamen oder Leinsamen bestreuen, falls gewünscht.

Clementine-Bananen-Smoothie



Rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse und Walnüssen



ZUTATEN:

- 2x Rote Beete Knollen
- 100 g Ziegenkäse
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- Rucola (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Rote Beete Knollen waschen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Walnüsse grob hacken.
3. Für das Dressing Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Rote Beete Carpaccio auf Tellern anrichten, Ziegenkäse darüber zerbröckeln und Walnüsse darauf verteilen.
5. Mit Dressing beträufeln und mit Rucola garnieren (optional).

Einfacher Wintersalat

ZUTATEN:

- 1 Kopf Radicchio
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Kopf Römersalat
- 3 Clementinen, geschält
- 1 Kugel Kugelrettich, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/4 Tasse geröstete Walnüsse oder Mandeln, grob gehackt
- Frischer Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren



ZUBEREITUNG:

1. Wascht und schneidet den Radicchio, Eisbergsalat, Römersalat, Clementinen und Kugelrettich gemäß den oben angegebenen Anweisungen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Gut umrühren, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben.
3. In einer großen Salatschüssel alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermengen.
4. Gießt das Dressing über den Salat und werft alles vorsichtig um, damit sich das Dressing gleichmäßig verteilt.
5. Wenn ihr möchtet, könnt ihr geröstete Walnüsse oder Mandeln über den Salat streuen, um eine zusätzliche knusprige Textur hinzuzufügen.
6. Den Salat auf Teller verteilen und nach Belieben mit frischem Schnittlauch oder Petersilie garnieren.
7. Dieser bunte Winter-Salat mit Clementinen und Kugelrettich ist nicht nur ein Fest für die Augen, sondern auch ein Genuss für den Gaumen. Er eignet sich perfekt als leichtes Mittagessen oder als Beilage zu gegrilltem Huhn oder Fisch. :)