



Trockenfrüchte

Tropic



Reformhaus Kochstudio

Exotischer Obstsalat

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., QZ 60 Min.)

- 50 g neuform Mangostreifen, getrocknet**
 - 50 g neuform Ananasstücke, getrocknet**
 - Saft einer Orange**
 - Saft 1/2 Zitrone**
 - 2 Orangen**
 - 2 rote-schalige Äpfel**
 - 2 Bananen**
 - 2 EL Pinienkerne**
 - 8 Blättchen Zitronenmelisse**
- ZUBEREITUNG:** Mangostreifen würfeln, Ananasstücke halbieren und mit Orangen- und Zitronensaft bedeckt mindestens 60 Min. quellen lassen. Orangen, Äpfel und Bananen in kleine Stücke schneiden und zu den eingeweichten Früchten geben. Obstsalat in 4 Schälchen füllen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Zitronenmelisse dekorieren.
- TIPP:** Mit Schlagsahne oder Joghurt servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1067 kJ (255 kcal); 3,8 g EW; 49,0 g KH; 3,5 g Fett; 4,1 BE

leicht zubereitet	exotisches Dessert	*milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

* ohne Sahne und Joghurt

Information
Papaya, Mango, Ananas, Kokos und Bananen von neuform international werden aus reifen Früchten geschnitten und schonend getrocknet.

Ohne Zusatz von Schwefel, Sorbinsäure und Zucker bleiben die Natürlichkeit und das fruchteigene Aroma erhalten. Dies macht jede einzelne Frucht zu einem besonderen Geschmackserlebnis.

Tropische Früchte enthalten viele Mineralstoffe und eignen sich als Energiespender besonders gut für Sportler.

Ob für exotische Reisgerichte, Müslis oder einfach als gesunder Snack - Tropische Früchte sind immer ein Genuss.



neuform international
19246 Zarentin

Trockenfrüchte

Tropic

entfernen, unteren Teilabschnitt (ca. 1,5 cm) in sehr feine Ringe schneiden. Chilischote entkernen und fein schneiden. Zitronengras, Chili, Zucker, Kurkuma und Kreuzkümmel einstreuen und kurz durchschwitzen lassen. Kokosmilch einrühren und aufkochen. Eingeweichte Ananas und Linsen einrühren, 5 Min. durchziehen lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1251 kJ (299 kcal); 15,7 g EW; 45,5 g KH; 5,6 g Fett; 3,8 BE

schnell zubereitet	asiatische Küche	*milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

* Das Rezept ist Kuhmilchfrei

Tropic-Brötchen

(für 10 Stück / ZZ 35 Min., RZ 30 Min., BZ 30 Min.)

- 40 g Hefe**
- 350 ml Wasser, lauwarm**
- 1 EL neuform Rohrzucker, unraff.**
- 1/2 TL Meersalz**
- 500 g neuform Dinkelvollkornmehl**
- 125 g neuform Bananen, getrocknet**
- 50 g neuform Datteln**
- 60 g neuform Cashewkerne**
- 1 Eigelb**
- 2 EL neuform Cashewkernbruch**

ZUBEREITUNG: Hefe mit etwas Wasser glatt rühren. Zucker, Salz und das restliche Wasser einrühren. Mehl mit gehackten Bananen, gehackten Datteln und ganzen Cashewkernen vermischen und zugeben. Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Anschließend nochmals kräftig durchkneten. Brötchen formen, mit Eigelb bestreichen und mit Cashewkernbruch bestreuen. Weitere 15 Min. gehen lassen und bei 200°C ca. 25-30 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Brötchen enthält durchschnittlich: 1105 kJ (264 kcal); 8,6 g EW; 44,7 g KH; 5,3 g Fett; 3,7 BE

Pausen-snack	Energie-spender	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

Kokoscrêpes

(für 4 Personen/ ZZ 10 Min., GZ 15 Min.)

- 300 ml Kokosmilch**
- 100 g neuform Reismehl**
- 4 EL neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 4 EL neuform Kokoschips**

ZUBEREITUNG: 250 ml Kokosmilch, Reismehl und 2 EL Zucker verrühren. Nacheinander 4 Crêpes, in einer beschichteten, mit Fett ausgepinselten, Pfanne goldbraun backen, anschließend mit restlicher Kokosmilch bepinseln. Kokoschips mit 2 EL Zucker in einer Pfanne goldbraun rösten und auf die Crêpes streuen. Zur Hälfte zusammenklappen und sofort servieren.

1 Crêpes enthält durchschnittlich: 866 kJ (207 kcal); 2,5 g EW; 33,7 g KH; 6,8 g Fett; 2,8 BE

raffiniert	asiatisches Dessert	*milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

* Das Rezept ist Kuhmilchfrei

Buntes Linsen-Ananascurry

(für 4 Personen / ZZ 15 Min., GZ 45 Min.)

- 50 g neuform Ananasstücke, getrocknet**
- 100 g neuform Rote Linsen**
- 75 g neuform Berglinsen**
- 75 g neuform Belugalinsen**
- 500 ml Gemüsebrühe**
- 2 EL Butter**
- 2 Zwiebeln**
- 2 neuform Ingwer Goldstücke**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Stengel Zitronengras**
- 1 rote Chilischote**
- 1 TL neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 1 TL Kurkuma**
- 1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen**
- 200 g Kokosmilch**
- Saft einer 1/2 Limette**
- Meersalz**

ZUBEREITUNG: Ananas in feine Streifen schneiden. Mit Wasser bedeckt, im Topf kurz aufkochen. Auf der Herdplatte ohne Energiezufuhr 30 Min. quellen lassen. Inzwischen Linsen in Gemüsebrühe aufkochen und auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen. Butter erhitzen, gewürfelte Zwiebeln andünsten, durch die Knoblauchpresse gedrückter Ingwer sowie Knoblauch mit andünsten. Vom Zitronengras äußere Blätter

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit