

Spinat-Feta-Pizzaschnecken

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
1 1	Zwiebel Knoblauchzehe	Schälen und fein schneiden.
200g	Feta	Zerbröseln und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Schüssel geben.
1 TL 1 Prise	Pizzagewürz Muskatnuss Salz Pfeffer	In die Masse dazugeben und alles gut vermengen.
150g	geriebener Bergkäse o.ä.	Zur Masse geben und vermengen.
200g	Babyspinat	<ul style="list-style-type: none"> • Waschen und in einem Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen. • Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einem Kochlöffel ausdrücken. • Anschließend unter die Feta-Mischung rühren.
150g	Crème fraîche	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Masse geben, verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Pkg. 3 EL	Pizzateig Olivenöl	Aus der Packung nehmen, aufrollen und mit Olivenöl bestreichen.
		<ul style="list-style-type: none"> • Die Feta-Mischung gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen. • Pizzateig von der langen Seite her zu einer festen Rolle aufrollen. • Rolle in 12 Stücke schneiden. • Jedes Stück leicht flach drücken und mit etwas Abstand zueinander auf das vorbereitete Backblech setzen.
1 1 EL	Eigelb Milch	Verquirlen und die Pizzaschnecken damit bestreichen.
50g	Bergkäse	Pizzaschnecken mit dem Bergkäse bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. goldgelb backen.

Schoko-Kokos-Energyballs

Menge	Zutaten	Zubereitung
150g 50g 15g 20g 15g 2 EL	weiche, entsteinte Datteln Haferflocken Backkakao Nussmus Ahornsirup Milch	In einem Mixer fein zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht.
		Die Masse mit feuchten Händen zu gleich großen Kugeln formen/ ca. 12 Stück.
50g	Kokosraspeln	Kugeln in den Kokosraspeln wälzen.
		Bis zum Verzehr kühl stellen, dann werden die Kugeln noch etwas fester.

Green-Smoothie

Menge	Zutaten	Zubereitung
300g 300g 2 Handvoll 1 350ml	gefrorene Mango, aufgetaut gefrorene Ananas, aufgetaut Babyspinat Banane Kokoswasser	Alles in einem Standmixer fein pürieren.



