

Erdbeer-Bananen-Eis



Zutaten und Zubereitung für 6-8 Eisförmchen:

2 reife Bananen

Die Bananen schälen und mit

200 ml Sahne oder Joghurt

in einem hohen Gefäß pürieren. Dann die Eisförmchen bis zur Hälfte damit füllen.

Ca. 250 g Erdbeeren

waschen, putzen und mit der restlichen Bananenmischung noch einmal pürieren. Dann die Eisförmchen damit auffüllen.

Das Erdbeer-Bananen-Eis für ca. 12 Std. einfrieren.

Tipps: Wenn es schnell gehen soll, können auch alle Zutaten zusammen püriert und in die Eisförmchen gefüllt werden.

Anstatt Erdbeeren kann man auch anderes Frischobst verarbeiten, wie z.B. Pfirsich oder Mango. Diese sollten dann vor dem Pürieren geschält werden.

Wer auf Milchprodukte verzichten möchte, kann auch alternative Produkte wie Sojasahne oder Haferjoghurt verwenden.

Die Eismischung kann auch in Eiswürfelbehältern eingefroren werden. Dann kann man nach 2-3 Std. in jeden Eiswürfel ein Holzstäbchen stecken. Oder man gibt mehrere Eiswürfel in ein Glas und füllt dieses mit kalter Milch auf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Erdbeer-Frischkäse-Muffins



Zutaten und Zubereitung für ca. 12 Stück:

150 g frische Erdbeeren	waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
2 EL Zitronensaft	Zitrone ggf. auspressen, den Saft über die Erdbeer-Stückchen geben.
125 g Frischkäse natur	in einer Rührschüssel mit
60 g Margarine,	
80 g Zucker,	
½ Pck. Vanillezucker	und
1 Prise Salz	mit dem Rührgerät (Rührstäbe) verrühren.
2 Eier	unterrühren.
200 g Dinkelmehl	mit
2 TL	Backpulver mischen, dann ebenfalls unter die Frischkäse-Eier-Masse rühren.
2 EL Vanille-Puddingpulver	mit den Erdbeer-Stückchen vermischen.
70 g Schoko-Chunks (z.B. Zartbitter)	und die Erdbeeren unter den Teig heben.
	Teig in Muffinförmchen verteilen und die Muffins für ca. 25 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp: Die Schoko-Chunks können je nach Geschmack als weiße Schokolade oder Vollmilch-Schokolade ausgewählt werden. Alternativ passen stattdessen auch gehackte Nüsse in den Teig.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min. inklusive Backzeit

Erdbeersmoothie

Zutaten und Zubereitung für ca. 400 ml:

200 g Erdbeeren	putzen, evtl. halbieren.
1 kleine Banane	schälen, zusammen mit den Beeren in einem Pürierbecher pürieren.
150 ml Orangensaft	in den Pürierbecher dazugeben und kurz mitpürieren. Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp: Man kann auch frisch gepressten Orangensaft nehmen oder mit anderen Beeren kombinieren.

Am Vortag lassen sich Obstreste bzw. Erdbeeren gut als Eiswürfel vorbereiten und als Erfrischung mit in den Smoothie geben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Erdbeertorte



**Zutaten und Zubereitung für eine Springform
oder 10 kleine Törtchen:**

100 g Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
200 g weiße Kuvertüre	schmelzen, zusammen mit den Mandelblättchen und
100 g Cornflakes	vermischen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, mit Cornflakes-Mandelmasse einfüllen und fest werden lassen oder mithilfe 2 EL kleine Törtchen auf das Backpapier legen und ebenfalls fest werden lassen.
500 g Erdbeeren	waschen und putzen.
200 ml Schlagsahne	steif schlagen und auf den Knusperboden geben. Anschließend die Erdbeeren in die Sahne stecken.

Tipp: Man kann geraspelte Schokolade oder Schokoblättchen über die Erdbeeren geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Quark-Auflauf mit Erdbeeren



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

3 Eier	trennen. Das Eiklar mit einem Mixer zu Eischnee verarbeiten. Das Eigelb in eine Schüssel geben und mit
500 g Magerquark	
3 EL Grieß	
3-4 EL Zucker	
50 g weiche Butter	zu einer cremigen Masse verrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen.
200 g Erdbeeren	waschen, putzen und halbieren oder in gleichmäßige Scheiben schneiden.
Etwas Margarine/Butter	zum Einfetten der Auflaufform benutzen. Die Quarkmasse gleichmäßig einfüllen und mit den Erdbeerstücken belegen. Bei ca. 180 °C Umluft 20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

Tipps: Der Auflauf schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm.

Der Quarkauflauf lässt sich auch mit anderen Obstsorten belegen, z.B. Äpfel, Pflaumen, Aprikosen. Wenn es einmal schnell gehen muss, eignet sich auch abgetropftes Obst aus dem Glas, z. B. Kirschen.

Zur Abwechslung kann der Eischnee mit 1 EL Puderzucker geschlagen werden und nach 10 Minuten als oberste Schicht auf den Auflauf gestrichen werden. So bekommt der Auflauf zusätzlich noch ein schönes Baiser.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 25 Min. Backzeit