

HEISSGETRÄNKE

Cappuccino originale, 2 Portionen

1/8 l warme Milch, ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.
Löffeln Sie nun den warmen Milchschaum auf den verlängerten Espresso und streuen Sie – auf Wunsch – etwas Kakaopulver oder Zimt darüber. Pro Portion 37 kcal.

Milchkaffee/Café au lait

1/8 l warme Milch, ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.
Geben Sie den Kaffee über den Milchschaum ins Glas und streuen Sie Schokoflocken oder Zimt darüber. (74 kcal)

Latte macchiato, 2 Portionen

1/8 l warme Milch, ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.
Geben Sie den Espresso über den Milchschaum ins Glas und streuen Sie Kakaopulver oder Zimt darüber. (74 kcal)

Espresso macchiato, 2 Portionen

1/8 l warme Milch, ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.
Löffeln Sie den Milchschaum auf den Espresso und streuen Sie Zimt darüber. Pro Portion 37 kcal.

Warme Mandel

1/8 l warme Milch, 2 Teelöffel Mandellikör ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.
Servieren Sie die Warme Mandel am besten mit einem Strohhalm. 96 kcal.

Tipp: Geben Sie den Mandelmilchschaum auf italienischen Kaffee oder Espresso.

KALTGETRÄNKE

Banana-Shake

1/8 l kalte Milch, 3 Teelöffel Bananensaft zusammen ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen, 86 kcal.

Tipp: Für Diabetiker verwenden Sie Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz.

Mocca Dessert

1/8 l kalte Milch, 1 Teelöffel Instant-Kaffeepulver, 1 Teelöffel Weinbrand (Cognac) zusammen ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.

Geben Sie das Mocca Dessert 1/2 Stunde in den Gefrierschrank und servieren Sie ihn mit einer Mokkabohne oder Minzblättchen. (133 kcal)

Coco Flip

1/8 l kalte Milch, 1 Teelöffel Orangensaft
1 Teelöffel Cocoslikör zusammen ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen. Servieren Sie den Coco Flip am besten mit einer Orangenscheibe am Glasrand und einem Strohhalm. (124 kcal)

Greek (Griechischer Kaffee)

1/8 l kalte Milch, 1 Teelöffel Instant-Kaffeepulver, zusammen ca. 10 – 15 Sek. aufschäumen. Nach Geschmack mit Süßstoff oder Zucker süßen. (kalorienarm)

Frappé

1/8 l kalte Milch, 2 Teelöffel Instant-Kaffeepulver, 1 Teelöffel Vanillinzucker zusammen ca. 10 – 15 Sek. aufschäumen.
Servieren Sie den Frappé mit einem Strohhalm. (89 kcal)

Erdbeer-Shake

1/8 l kalte Milch, 2 Teelöffel Erdbeersirup, zusammen ca. 15 – 20 Sek. aufschäumen.
Servieren Sie den Erdbeer-Shake am besten mit einem Strohhalm. (118 kcal)

IN DER KÜCHE

Vinaigrette italiana, 2 Portionen

6 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamicoessig.
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz zusammen ca. 7 – 10 Sek. verquirlen und 1/2 gehackte Knoblauchzehe, 1 rote gewürfelte Zwiebel, frische gehackte Kräuter (Basilikum, Schnittlauch) unterheben. Pro Portion 290 kcal.

Kirschpfannkuchen, 2 Portionen

125 g Mehl, 2 Eier, 1/8 l Milch, 2 Teelöffel Zucker, 1 Prise Salz, Zutaten verrühren und anschließend ca. 20 – 25 Sek. Luft unterquirlen. 1 – 2 Esslöffel Pflanzenöl pro Pfannkuchen zum Braten verwenden. 250 g Kirschen portionsweise in die Pfanne geben und Teig darüber gießen. Servieren Sie den Kirschpfannkuchen am besten mit Puderzucker bestäubt. Pro Portion 320 kcal.

Rührei mit Krabben, 2 Portionen

3 Eier, 2 Teelöffel kalte Milch, Salz, Pfeffer zusammen ca. 10 – 20 Sek. verquirlen, 200 g Krabben in die Pfanne geben und die Eimasse darübergießen.
Servieren Sie das Rührei am besten mit gehacktem Schnittlauch. Pro Portion 176 kcal.

Tipp: Das Rührei ist für Trennkost geeignet.

KOSMETIK

Feuchtigkeitsmaske

100 ml flüssige Sahne, 1 Teelöffel warmer Honig, 5 – 6 Tropfen Olivenöl, ca. 30 – 35 Sek. verquirlen ca. 1 Minute ruhen lassen. Die entstandene Mousse auf die gereinigte Haut auftragen und ca. 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmen Wasser abnehmen.

Tipp: Hören Sie etwas Entspannungsmusik während der Einwirkzeit.

ALLGEMEIN

Die in den Rezepten angegebenen Mengen und Maßeinheiten sind Richtwerte. Selbstverständlich können Sie ganz nach Ihrem Geschmack kleinere oder größere Mengen der vorgeschlagenen Zutaten verwenden – Ihrem individuellen Genuss sind keine Grenzen gesetzt!
Die vorgeschlagenen Mengen und Maßeinheiten sind für Gläser mit ca. 50 cl Fassungsvermögen berechnet. Wir haben in unseren Rezept-Anregungen die Kalorien auf der Basis von Vollmilch (3,5 %) angegeben.

