



**DEIN SOMMER KICK MIT DEM „TUT GUT!“-SMOOTHIE**

## Aperitif-Tipp: SOMMERLICHER „TUT GUT!“-SMOOTHIE



*Zutaten für 4 Portionen „Tut gut!“-Smoothie:*

**1 mittelgroße Gurke geschält**

**6-7 Marillen**

**6-7 Erdbeeren**

**375 g Joghurt**

**etwas Zitronensaft**

**Wasser nach Bedarf**



Obst und Gemüse waschen, zerkleinern und die Marillen entkernen.

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/tutgutsMOOTHIE](https://www.noetutgut.at/tutgutsMOOTHIE)



**VITAL-BURGER**

## *Jausen-Tipp:* **VITAL-BURGER**



### *Zutaten für 4 Burger-Weckerl:*

**1 EL Vollkornmehl**

**1 Ei**

**1 EL Cottage Cheese**

**60 g Tomaten,**

**würfelig geschnitten**

**60 g braune Champignons,**

**fein gehackt**

**Salz, Pfeffer**

**Rapsöl zum Anbraten**

**Rucola, rote Paprikascheiben**

Mehl mit Ei und Cottage Cheese, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Tomaten und Pilze untermengen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, flach drücken und beidseitig anbraten.

Weckerl mit Rucola, einem Laibchen und Paprikascheiben belegen.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



**MEDITERRANE BRUSCHETTA**

## Snack-Tipp: **MEDITERRANE BRUSCHETTA**



Zutaten für 4 „Tut gut!“-Weckerl:

**4 mittelgroße Tomaten**

**2 Knoblauchzehen**

**4 EL Olivenöl**

**Frische Basilikumblätter**



Tomaten würfelig schneiden. Knoblauchzehen und Basilikumblätter klein hacken. Die Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen. „Tut gut!“-Weckerl in Scheiben schneiden und im Sandwichtoaster kurz antoasten. Dann mit der Tomatenmischung belegen.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



**KAROTTEN-APFEL-CREME MIT WALNÜSSEN**

## Jausen-Tipp: KAROTTEN-APFEL-CREME MIT WALNÜSSEN



Zutaten für 4 „Tut gut!“-Weckerl:

150 g Topfen

3 EL Sauerrahm

60 g Karotten

1 kleiner säuerlicher Apfel

1 EL geriebener Kren

3 EL gehackte Walnüsse

Salz, Pfeffer



Topfen mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kren gut vermischen. Karotten und Apfel reiben und unter die Topfenmasse rühren. Die „Tut gut!“-Weckerl mit dem Aufstrich bestreichen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



# ROTER BOHNENAUFSTRICH

## Jausen-Tipp: ROTER BOHNENAUFSTRICH



### *Zutaten für 4 Portionen:*

**250 g gekochte rote Bohnen**

**4 EL Rapsöl**

**Saft 1/2 Bio-Zitrone**

**1 kleine rote Zwiebel**

**1 Tomate**

**1 EL Tomatenmark**

**Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie, Minze**



Gekochte Bohnen, Tomatenmark, Öl und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Kräuter hacken, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit den Gewürzen unter das Bohnenpüree rühren.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



## GEMÜSEBROT MIT SPROSSEN

## Jausen-Tipp: GEMÜSEBROT MIT SPROSSEN



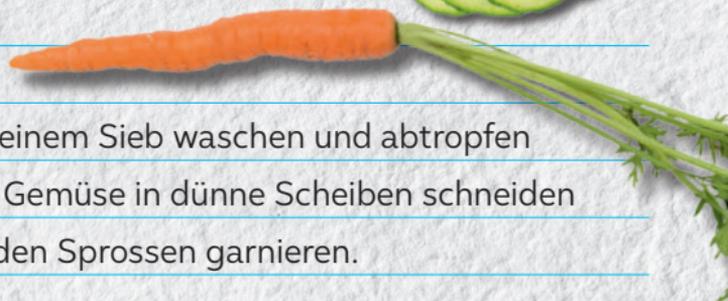
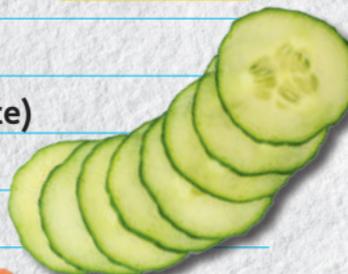
*Zutaten für 4 Brote:*

**4 Scheiben Brot**

**30 g Butter**

**160 g Gemüse (Radieschen, Gurke, Karotte)**

**Sprossen (Kresse, Radieschen)**



Gemüse waschen und putzen. Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Brote dünn mit Butter bestreichen. Gemüse in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd auf die Brote legen. Mit den Sprossen garnieren.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



## BUNTER HIRSESALAT

## Jausen-Tipp: BUNTER HIRSESALAT



### Zutaten für 4 Portionen:

40 g Hirse  
40 g Mozzarella  
100 g Gemüse  
(40 g gelber Paprika,  
20 g Lauch, 1 Tomate)

### Marinade:

2 EL Apfelessig  
Wasser, Öl, Salz, Pfeffer



Hirse in der doppelten Menge gesalzenem Wasser weichkochen.

Auskühlen lassen. Gemüse putzen und klein schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Eine Marinade aus den angegebenen Zutaten bereiten.

Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 30 min. durchziehen lassen.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



## ROTER HUMMUS

## *Jausen-Tipp:* **ROTER HUMMUS**



*Zutaten für 4 Portionen:*

**240 g gekochte Kichererbsen**

**1/8 l Rote Rübensaft**

**1 EL Sesampaste**

**1-2 EL Olivenöl**

**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**1/2 TL gemahlener Koriander**

**Salz & Saft einer Bio-Zitrone**



Kichererbsen, Rote Rübensaft und Zitronensaft pürieren. Sesampaste, Gewürze und Öl untermischen. Schmeckt am Brot und einfach so zum Löffeln!



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/rezeptkarten](https://www.noetutgut.at/rezeptkarten)



**DEIN ENERGIE KICK MIT DEM „TUT GUT!“-SMOOTHIE**

## Aperitif-Tipp: FRÜHLINGS „TUT GUT!“-SMOOTHIE



Zutaten für 4 Portionen „Tut gut!“-Smoothie:

2 Äpfel

4 Birnen

2 Hände Grünkohl

1 Prise Chilipulver

Wasser nach Bedarf



Äpfel, Birnen und Grünkohl gut waschen, putzen und zerkleinern.

Mit Chilipulver und Wasser pürieren. Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/tutgutsMOOTHIE](https://www.noetutgut.at/tutgutsMOOTHIE)



**DEIN VITAMIN KICK MIT DEM „TUT GUT!“-SMOOTHIE**

## Aperitif-Tipp: WINTERLICHER „TUT GUT!“-SMOOTHIE



*Zutaten für 4 Portionen „Tut gut!“-Smoothie:*

**2 faustgroße rote Rüben**

**2 mittelgroße Karotten**

**400 ml Apfelsaft**

**2 EL Nussöl (z.B.: Walnuss)**

**1 EL gehackte Walnüsse**

**Saft einer Bio-Zitrone**

**Wasser nach Bedarf**



Karotten und rote Rüben waschen, schälen und zerkleinern. Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren und Wasser hinzufügen, bis die gewünscht Konsistenz entsteht. Auf 4 Gläser verteilen und mit gehackten Walnüssen garnieren.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/tutgutsMOOTHIE](https://www.noetutgut.at/tutgutsMOOTHIE)