

Rezepte ...:



Rezept No. 3: Fitness-Gipferl!

Besonderer Hinweis:

Die Backanleitung wurde von einem Mann für Männer geschrieben. Also liebe Frauen, es wird weder geschmunzelt, noch gelacht. Los geht's!

Die Einleitung:

Warum gerade Fitness-Gipferl? Ganz einfach ... der Weihnachtsspeck muss langsam aber sicher abgebaut werden. Auch hier waren wir wieder auf der Suche nach einem einfachen, leckeren und natürlich gesundem Rezept. Ein Rezept, welches wirklich auch schnell mal zwischendurch gemacht werden kann. Ein Rezept für Männer, aber auch für gestresste Frauen ;-). Wir fordern die Bikini-Figur!

Der Teig:

Sie benötigen eine Rührschüssel, eine Raspel, eine Knoblauchpresse und wenn möglich zwei Hände.

Zutaten Teig

200 g Möhren

200 g Haferflocken

3 Knoblauchzehen

2 Eier

1 Banane

Die Möhren raspeln und die Knoblauchzehen quälen - nein quetschen. Nun sämtliche Zutaten in die Rührschüssel geben und gleichmäßig mit den Händen durchmengen.

Die Formgebung der Fitness-Gipferl erfolgt mit den Fingerspitzen. Einfach die gewünschte Teigmenge mit den Fingerspitzen aus der Rührschüssel nehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in Form bringen.



Verteilen Sie die Gipferl gleichmäßig auf dem Blech und lassen diese für ca. 56 Minuten bei 150 Grad Umluft backen.

Kleiner Aufwand - große Wirkung! Aber testen Sie selbst! Es lohnt sich!

Viel Freude ... wünscht Ihnen Ihr Kochteam von www.DOG-SON.de!!!