
Leichte Traumfigur-Rezepte für den Sommer

Vor- und Nachspeisen

zusammengestellt von Bernd Röttger

weitere 318 leckere Rezepte für morgens, mittags,
abends mit sensationell wenig Kalorien bei:
www.abnehmen-ganz-leicht.de/kalorienarme-rezepte



Vanillequark mit Obstsalat 4 Portionen

200 ml fettarme Milch
1 Pck. Vanillesoßenpulver
20 g Diabetiker-Süße
125 g Magerquark
100 g Mango
50 g Honigmelone
50 g Aprikosen
100 g Birne
50 g Erdbeeren
30 g Weintrauben
10 g Diabetiker-Süße

Das Soßenpulver mit ein wenig Milch anrühren. Die restliche Milch und die Diabetiker-Süße zum Kochen bringen. Das angerührte Soßenpulver unter Rühren hineingießen und einmal aufkochen lassen. Erkalten lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Den Quark unterrühren. In ein Schälchen füllen. Kühlen.

Das geschälte Mangofleisch in Scheiben schneiden. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Die Birne waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Weintrauben waschen und die Honigmelone in kleine Spalten schneiden. Alle Früchte klein schneiden und auf einen großen Teller legen. Ganz mit Diabetiker Süße bestäuben. Mit Vanillequark servieren.

Pro Portion: 139 kcal / 590 kJ

Zabaione

4 Portionen

1 Ei
3 Eigelb
1 Pk Vanillezucker
50 g Zucker
100 ml Marsalawein

Ei, Eigelb, Vanillezucker und Zucker mit dem Schneebesen verrühren. Die Schüssel in heißes Wasserbad stellen und die Eischaummasse noch einmal kräftig verschlagen, dabei den Marsalawein einfließen lassen. Die Zabaione so lange weiter schlagen, bis sich die Masse verdoppelt hat. Nach Belieben mit Früchten angerichtet servieren ..

Pro Portion: 140 kcal / 587 kJ

Orangencreme mit Nüssen

6 Portionen

150 ml Orangen-Nektar
4 Eigelb
1/2 Zitrone Saft davon
5 ml Flüssig-Süßstoff
6 Blatt Weiße Gelatine
100 g Sprühsahne
1/2 Vanilleschote, Mark davon
50 g Haselnüsse, gemahlen
340 g Schattenmorellen, Diät

Orangen-Nektar, Eigelbe, Zitronensaft und Süßstoff im Wasserbad schaumig schlagen. Dann herausnehmen und kalt schlagen. Die Gelatine in Wasser einweichen, auflösen und vorsichtig unter die Creme ziehen. Anschließend kalt stellen. Die Sprühsahne mit dem Vanillemark und den Haselnüssen mischen und unter die gelierende Creme ziehen. Mit Schattenmorellen servieren.

Pro Portion: ca. 179 kcal

Parfait Café mit marinierten Feigen

4 Portionen

Parfait 2 Eigelb
5 EL Assugrin Süßpulver
2 EL heißes Wasser
3 EL Instantkaffeepulver
2 Eiweiß
1 .8 dl Halbrahm
Feigen
4 Feigen
4 EL Madeira
1/2 TL Assugrin flüssig

Eigelb, Assugrin, Wasser und Kaffeepulver zu einer schaumigen Creme verrühren. Das Eiweiß und den Rahm nacheinander steif schlagen. Beides schnell unter die Eicreme ziehen. In 6 kleine Tassen füllen und im Tiefkühler fest werden lassen. Die Feigen in Schnitze schneiden und mit Madeira und Assugrin marinieren. Die Förmchen vor dem Servieren kurz in heißes Wasserbad stellen. Die Parfaits stürzen und mit den Feigen garnieren.

Pro Portion: 146 kcal

Obstsalat mit Beeren der Saison

100 g Himbeeren
100 g Heidelbeeren
100 g Erdbeeren
100 g Johannisbeeren (gemischt)
100 g Brombeeren
1 Prise Zucker
1 Zitrone (ausgepresst) 1 Orange (ausgepresst)

Die Früchte kurz waschen und abtropfen lassen. Ein Drittel der Früchte durch ein Sieb streichen, mit Zucker, Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Die Soße über die Beeren gießen und gut gekühlt servieren.

Pro Portion: 81 kcal /339 kJ

Orange-Ananas-Fruchteis

250 ml Joghurt
250 ml Dosenananasstücke in Sirup
180 ml Fruchtsaftkonzentrat, halb Ananas, halb Orange
8 Pappbecher
8 Eisstiele

Alle Zutaten in einem Mixer gut zerkleinern und mischen. Die Becher zu einem Drittel damit füllen und ungefähr eine Stunde einfrieren, bis die Mischung teilweise bereits gefroren ist. Dann die Eisstiele hineinstecken und weitere 2 Stunden gefrieren, bis alles fest ist. Dann können die Pappbecher abgelöst und das Eis serviert werden.

Pro Portion: 80 kcal

Eclairs mit Himbeerquark

10 Stück

4 Blatt weiße Gelatine
170 g verlesene Himbeeren
84 g Diabetikersüße
3 EL Zitronensaft
500 g Speisequark
60 g Butter oder Margarine
1 Prise Salz
105 g Mehl
4 Eier

Die Gelatine einweichen. 85 g Himbeeren und 72 g Diabetikersüße durch ein Sieb streichen. Den Zitronensaft erhitzen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Etwas Quark mit Gelatine verrühren und in den übrigen Quark rühren. Ca. 1 Stunde kühlen.

100 ml Wasser, Fett und Salz aufkochen. Das Mehl zufügen und solange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein dünner Belag gebildet hat. Den Teig etwas abkühlen lassen. Erst 1 Ei unterrühren, dann die übrigen Eier unterrühren.

Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 10 ca. 5 cm lange Streifen spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad 20-25 Min. backen. Herausnehmen und heiß aufschneiden. Auskühlen lassen.

Die Creme in einen Spritzbeutel füllen. Die Eclairböden damit füllen. Die Deckel aufsetzen. Mit den restlichen Himbeeren und der Streusüße verzieren.

Pro Portion: 190 kcal

Brombeer-Orangen-Sauce

6 Portionen

125 ml Orangensaft
250 g Brombeeren
2 EL Speisestärke
75 ml Portwein
1 Prise Ingwer gemahlen
2 EL Zucker

Die Stärke mit Orangensaft anrühren. Den Portwein und den Zucker hinzufügen, verrühren und abgedeckt 3-4 Min. bei 700 Watt zum Kochen bringen. Durchrühren und mit Ingwer abschmecken.

Die Brombeeren verlesen, vorsichtig waschen, hinzufügen und abgedeckt 2-3 Minuten bei 700 Watt garen. Vorsichtig umrühren, mit Ingwer und Zucker abschmecken und erkalten lassen.

Pro Portion: 90 kcal /375 kJ

Brombeersorbet

4 Portionen

200 g frische oder TK-Brombeeren

2 EL Zitronensaft

3 EL Honig

250 ml trockener Sekt

1 Ei

Crème de Cassis Minze zum Garnieren

Die Brombeeren waschen, abtropfen lassen bzw. auftauen und pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und mit dem Zitronensaft, dem Honig, dem Sekt und dem Crème de Cassis verrühren.

Für ca. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen und fest werden lassen. Das Sorbet alle 10 Min. mit einem Schneebesen durchrühren. Das Sorbet in gekühlten Gläsern anrichten, mit Minze garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 129 kcal /541 kJ

Zitruscocktail

1 Grapefruit

2 Orangen

8 Zitronenmelissenblätter

2 Limonen

5 dl Buttermilch

8 EL Süßpulver

1 Limone Zitronenmelissenblätter

Die Grapefruit und die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Früchte zusammen mit den Melissenblättern, der abgeriebenen Schale von beiden Limonen, dem Saft von einer Limone, der Buttermilch und dem Assugrin pürieren. Danach sieben. Kalt servieren. Die Gläser mit je einer Limonenscheibe und Melissenblättern garnieren.

Pro Portion: 64 kcal

Aprikosen-Buttermilch-Sorbet

4 Portionen

8 Aprikosen
250 g Buttermilch
2 EL Zitronensaft
10 Blätter Minze
75 g Zucker

Die Aprikosen blanchieren, häuten, halbieren und entkernen. Die Buttermilch, den Zucker und den Zitronensaft zugeben und alles pürieren. Die Pfefferminze fein hacken und unterrühren.

In eine metallene Schüssel füllen und etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Alle 30 Min. kräftig durchrühren, um das Sorbet cremiger zu machen.

Pro Portion: 149 kcal /624 kJ

Joghurt-Torte

Boden:

200 g zuckerarme Cornflakes
3 EL Diätmargarine

Belag:

12 Blatt weiße Gelatine
4 EL Zitronensaft
800 g Magerjoghurt
2 EL flüssiger Süßstoff
1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 Eiweiß
600 g frische oder TK- Beeren

Guss:

3 Blatt Gelatine
1 TL Süßstoff
225 ml ungesüßter klarer Obstsaft

Den Boden einer 26er Springform mit Backpapier auslegen. Die Cornflakes mit der Margarine vermengen und in die Form geben - etwas andrücken.

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser etwa 3 Min. einweichen und abtropfen lassen. Diese zusammen mit dem Zitronensaft in einem Tiegel schmelzen. Den Joghurt mit Süßstoff und der Zitronenschale vermischen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Gelatine unter ständigem Rühren unter den Joghurt geben und den Eischnee unterheben. Auf dem Tortenboden verteilen und glatt streichen. Die Springform mit Alufolie bedecken und in den Kühlschrank stellen, bis die Creme etwas fest ist.

Die Beeren auf der Torte verteilen. TK- Beeren nicht auftauen. Für den Guss die Gelatine einweichen, ausdrücken und mit dem Süßstoff im Obstsaft auflösen. Etwas stocken lassen und über den Beeren verteilen.

Pro Stück: 141 kcal / 592 kJ

Windbeutel mit Moccasahne

18 Stück

Brandteig:

70 g Butter oder Diätmargarine
2 Prisen Salz
75 g Weizenmehl
75 g feines Weizenvollkornmehl
4 Eier
40 g Mocca-Creme-Schokolade zum Verzieren
1 TL Sonnenblumenöl

Mokkasahne:

250 g Sahne
2 TL Instant-Espressopulver
1 Messerspitze Johannisbrotkernmehl
flüssige Süßkraft
1-2 TL Kakao zum Bestreuen

Für den Teig 1/4 Liter Wasser mit Fett und Meersalz aufkochen. Das Mehl dazu geben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und ein weißer Belag auf dem Boden zu sehen ist. Den Topf von der Kochstelle nehmen, 1 Ei unterrühren und abkühlen lassen. Nacheinander die restlichen Eier unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Mit einem Spritzbeutel mit großer Sterntülle 12 Tupfen auf das Blech spritzen und etwa 25 Min. backen. Die Windbeutel mit einer Küchenschere auseinanderschneiden und ganz abkühlen lassen.

Die Schokolade in eine Schüssel bröckeln und mit dem Öl im warmen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Gefrierbeutel geben und an einer Seite eine kleine Ecke abschneiden. Die Schokolade über die oberen Windbeutelhälften gießen und fest werden lassen.

Die Sahne mit dem Espressopulver und dem Johannisbrotkernmehl steif schlagen. Mit flüssiger Süßkraft abschmecken. Mit einem Spritzbeutel in die unteren Hälften spritzen. Die Deckel darauf setzen und dünn mit Kakao bestreuen.

Pro Portion: 143 kcal /598 kJ

Schokoplätzchen

60 Portionen

1 TL Natron
1 TL Salz
250 g Mehl
190 g Zucker
135 g Zucker (braun)
250 g Butter (weich)
3 TL Vanillearoma
2 Eier
60 g Walnüsse
350 g Zartbitter-Schokolade
45 g Kokosraspeln
100 g Rosinen

Natron, Salz und Mehl in einer Schüssel miteinander vermischen. In einer zweiten Schüssel Zucker, braunen Zucker, Butter und Vanillearoma mit dem Mixer schaumig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben. Nun die Mehlmischung hinein geben und die gehackten Walnüsse, die gehackte Zartbitter-Schokolade, die Kokosraspeln und die Rosinen vorsichtig unterheben.

Den Teig Esslöffelweise auf ein nicht gefettetes Backblech setzen und das Ganze im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen etwa 10Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Portion: 115 kcal /480 kJ

Beerenfrüchteeis

2 Portionen

170 g Kondensmilch (7,5% Fett)
400 g Erdbeeren oder andere Beeren
Zitronensaft
Vanillemark
Süßstoff oder Zucker nach Geschmack

Die Kondensmilch muss einige Stunden gut durchgekühlt sein. Mit dem Rührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen. Die Früchte waschen, putzen und durch ein Sieb streichen. Vorsichtig unter die ausgeschlagene Kondensmilch geben und mit Zitrone, Vanillemark, Zucker oder Süßstoff abschmecken .Einfrieren., während des Festwerdens mehrfach umrühren.

Pro Portion: 170 Kcal

Erdbeer-Rhabarber-Grütze

4 Portionen

500 g Rhabarber
500 g Erdbeeren
2 EL Gelee (schwarzes Johannisbeergelee)
4 EL Wein, rot
2 EL Speisestärke
1 EL Zucker

Den Rhabarber und die Erdbeeren waschen und putzen. Den Rhabarber evtl. abziehen und in Stücke schneiden. Die großen Erdbeeren halbieren.

Das Johannisbeergelee in einem Topf schmelzen lassen. Den Rhabarber, die Hälfte der Erdbeeren, Zucker und 1 EL Rotwein dazugeben. Zugedeckt köcheln lassen.

Wenn der Rhabarber weich ist, die Stärke mit 3 EL Rotwein glatt rühren, zu den Früchten geben und nochmals aufkochen lassen. Die restlichen Erdbeeren zugeben und die Grütze kalt stellen. Dazu schmeckt Vanillesauce.

Pro Portion: 120 kcal / 504 kJ

Erdbeerschaum

4 Portionen

500 g Erdbeeren
200 g Puderzucker
100 ml Orangensaft
3 Eiweiß
100 ml Sahne
2 TL Sahnesteif
2 EL Walnüsse (gehackt)

Die Erdbeeren kalt abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Den Blütenansatz entfernen. Die Früchte klein schneiden. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben, Puderzucker darüber sieben und den Orangensaft zufügen. Alles mit dem Mixstab fein pürieren.

Das Eiweiß steif schlagen und unter das Püree heben. Die Sahne mit dem Sahnesteif ebenfalls steif schlagen und unter die Eimasse heben. Die restlichen Erdbeeren zusammen mit den gehackten Walnüssen locker untermischen.

Pro Portion: 179 kcal /749 kJ

Apfelkuchen Elsässer Art

12 Portionen

100 g Äpfel
250 g feingemahlene Buchweizenmehl
0,1 l Weißwein
50 g Zucker
1 EL Zucker
2 Pk Vanillezucker
0,1 l Sahne
1 TL Zitronenschale
125 g Margarine
75 g Honig
2 Eier
1 Prise Salz

Zunächst die Margarine mit Honig und Salz schaumig rühren. Dann das Mehl abwechselnd mit dem Weißwein in den Teig geben. Gut kneten und für 30 Min. kalt stellen. Eine Springform mit dem Teig auslegen. Den Rand hochdrücken und kühl stellen. Währenddessen die Äpfel schälen, halbieren und entkernen. An den Rundungen einritzen. Mit den Rundungen nach oben auf den Teig setzen und Zucker draufstreuen.

Den Kuchen bei 225 Grad gut 30 Min. im Ofen backen. Die Eier, den Vanillezucker, die Zitronenschale und den Zucker schaumig rühren. Die Sahne unterheben und die Masse über die Äpfel verteilen. Nochmals 10Min. backen.

Pro Portion: 193 kcal /807 kJ

Schoko-Crossies

100 Portionen

200 g Mandelstifte
200 g Cornflakes
300 g weiße Kuvertüre
200 g Vollmilch-Kuvertüre
1 Pk Feine Orangenfrucht
100 g Nougatmasse

Als erstes werden die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Anschließend auf eine Platte geben und abkühlen lassen. Beide Sorten Kuvertüre werden nun zerkleinert und im Wasserbad geschmolzen. Allerdings getrennt: Zunächst die weiße Kuvertüre zusammen mit der Orange und anschließend die dunkle Kuvertüre zusammen mit der Nougatmasse.

Wenn beide flüssig sind, wird die Hälfte der Mandeln und der Cornflakes in die weiße Kuvertüre gegeben, die andere Hälfte in die dunkle. Nun mit 2 TL kleine Häufchen abstechen, auf Bleche legen und kalt und fest werden lassen.

Pro Portion: 24 kcal / 100 kJ

Fastnachtküchlein

16 Portionen

400 g Mehl
3 Eier
60 g Butterschmalz
20 g Zucker
3 EL Puderzucker
20 g Sahne
2 EL Kirschwasser

In einer Schüssel das Mehl zu einem Ring formen. Die restlichen Zutaten gut verrühren und in die Mitte des Mehrlinges geben. Das Ganze zu einem glatten Teig vermengen, in eine Klarsichtfolie einpacken und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig zu einer 3 mm dicken Wurst formen und in gleich lange Teile schneiden. Hauchdünn (75 mm) zu runden Plätzchen ausrollen, eventuell ausziehen. Die Plätzchen bei 170 Grad im schwimmenden Öl ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

Pro Portion: 88 kcal / 367 kJ

Apfeltaschen

8 Stück

300 g geschälte Äpfel
1/2 Vanilleschote
1 EL Zitronensaft
2 TL flüssiger Süßstoff
125 g Magerquark
5 EL fettarme Milch (1,5 % Fettgehalt)
3 EL Öl
1 Pr. Salz
240 g Mehl (Type 405)
1/2 Pck. Backpulver
1 Ei
1 EL Streusüße zum Bestäuben
Backpapier zum Bleche belegen

Die Äpfel vierteln, entkernen und würfeln. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus-scha-ben. Die Apfelwürfel, den Zitronensaft, 50 ml Wasser, Vanilleschote und -mark aufkochen und ca. 10Min. bei milder Hitze dünsten. Mit 1/2 TL Süßstoff abschmecken. Die Vanilleschote entfernen und den Kompott abkühlen lassen.

Quark, Milch, Öl, Süßstoff und Salz verrühren. Das Mehl und das Backpulver darunter kneten. Den Teig in 8 Stücke teilen und jedes Stück zu einem Rechteck (14 x 16 cm) ausrollen. Je 2 EL Kompott auf die untere Hälfte geben. Die obere Hälfte mehrmals einschneiden. Das Ei trennen und die Teig-ränder mit dem Eiweiß bestreichen. Zusammenklappen und an den Rändern andrücken. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im Ofen bei 200 Grad auf Backpapier 10-15 Min. backen. Mit Streusüße bestäuben.

Pro Stück: ca. 190 kcal / 790 kJ

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und genießen Sie.

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Als Leserin und Leser dieses Rezepte-Ebooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Abnehm-Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden können. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Aktionen selbst verantwortlich. Verlag und Autor können keinerlei Haftung übernehmen.

Weitere 318 leckere Rezepte für morgens, mittags,
abends mit sensationell wenig Kalorien bei:

www.abnehmen-ganz-leicht.de/kalorienarme-rezepte

alle Rezepte ©Bernd Röttger

