

Grillliebe

30 REZEPTE FÜRS GESUNDE GRILLEN



FIT, LEICHT UND LECKER



(C) NATASCHA STORCH, WWW.GLÜCKS-DINGE.DE

Hallo, ich bin Natascha



und ich freue mich sehr, dass du dich für mein E-Book "Grillliebe" entschieden hast.

Im Sommer gehört zu einer richtigen Grillparty auch ein abwechslungsreiches Grillbüffet.

Grillen kann aber schnell zur ungesunden Angelegenheit werden: Fettiges Fleisch, giftiger Qualm und Soßen mit viel Zucker können das Grillvergnügen trüben.

Während wir uns früher weniger Gedanken gemacht und maßlos geschlemmt haben, kommen bei uns heute gesündere Grillvarianten auf den Tisch.

Ich habe in diesem E-Book für dich eine bunte Auswahl an kalorienfreundlichen Grillmarinaden, Salate, Beilagen, Brotvarianten und leckeren Sommergetränken zusammengestellt.

Nutze gerne auf Instagram den Hashtag #kochenmitnatascha und verlinke mich mit @natascha_daydreamin, so kann ich deine Kreationen sehen.

Viel Freude beim Grillen und Genießen

Deine Natascha

Grillmarinaden



In gekauften Grillmarinaden verstecken sich oft Unmengen an Zucker, Öl und Salz. Außerdem kann man durch die Marinade die Struktur und Qualität des Fleisches nur bedingt beurteilen.

Auch lässt sich so nur schlecht feststellen, ob es sich um frisches Fleisch handelt. Mach die Marinade einfach selber, so weißt du, welche Qualität dein Fleisch/Fisch hat und welche Zutaten du verwendest.



Tomate Paprika Grillmarinade

FÜR CA. 400G FLEISCH - IDEAL FÜR SCHWEIN UND GEFLÜGEL

3 EL Tomatenmark, 1 TL Öl, 1 EL weisser Balsamico Essig, 1 EL Wasser, 1 TL Senf, 2 EL Paprika edelsüß, 1 TL Paprika rosenscharf, Pfeffer miteinander verrühren und Fleisch 1 Stunde marinieren.

Joghurt Curry Grillmarinade

FÜR CA. 400G FLEISCH - IDEAL FÜR GEFLÜGEL UND LACHS

125g Joghurt 0,1%, 1 TL Öl, 2 EL Curry, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, Pfeffer, 1 TL Kurkuma miteinander verrühren und Fleisch/Fisch 1 Stunde marinieren.

Kraeuter Knob Grillmarinade

FÜR CA. 400G FLEISCH - IDEAL FÜR SCHWEIN, RIND UND LAMM

1 EL Öl, 1 EL Senf, 1 EL weisser Balsamico Essig, 2 EL Wasser, 2 Stängel Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, Pfeffer miteinander verrühren und Fleisch 1 Stunde marinieren.

Gemuese Grillen



Knackig, frisch, bunt und gesund. Gemüse hat einfach alles, um den Grillspaß zu einem sehr abwechslungsreichen und vitaminreichen Vergnügen werden zu lassen.

Gegrilltes Gemüse erweckt ganz neue Geschmacksnuancen. Leichte Röstaromen unterstreichen den Eigengeschmack von Paprika, Zucchini und Co. Grillgemüse lässt sich zudem wunderbar kombinieren.



Tipp

Nutze frischen Rosmarin/Thymian für ein intensiveres Aroma.

Grillgemuese mit Honig Senf Marinade

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

Zutaten

- 3 Spitzpaprikas
- 250g frische Pilze
- 2 kleine Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Senf
- 1 EL Honig
- Salz/Pfeffer
- 1 EL Rosmarin/Thymian

Zubereitung

Paprika, Pilze, Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden.

Senf und Honig mit 1 EL Wasser mischen. Rosmarin/Thymian und Salz/Pfeffer (nach Bedarf) unterrühren. Über das Gemüse geben und miteinander vermengen.

Gemüse in Grillpfännchen geben und auf dem Grill ca. 12-15 Minuten grillen.

PRO PORTION 111 KCAL, 14,3G KOHLENHYDRATE - 7,5G EIWISS - 1,3G FETT

Gemüse- packchen

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

Zutaten

- 3 Spitzpaprikas
- 2 Zucchini
- 300g frische Pilze
- 3 Lauchzwiebeln
- 150g Schafskäse Light
- 2 Stängel Rosmarin
- Salz/Pfeffer
- 2 TL Öl

PRO PORTION 194 KCAL, 13G KOHLENHYDRATE - 15G EIWIEISS - 7,3G FETT

Zubereitung

Paprika, Pilze, Zucchini, Schafskäse und Lauchzwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Rosmarin waschen, abzupfen, klein schneiden. Zusammen mit Öl und Salz/Pfeffer (nach Bedarf) verrühren. Gemüse hinzugeben und mit der Mischung marinieren.

4 Stücke Backpapier (ca. 25x25cm) zuschneiden. Gemüse aufteilen und in die Mitte einfüllen. Mit einem Bindfaden schließen.

Auf dem Grill ca. 10-15 Minuten grillen. Alternativ bei 200 Grad Umluft ca. 20 Minuten im Backofen zubereiten.





Tipp

Alternativ
200 Grad Umluft für
25-30 Minuten

Gefüllte Spitzpaprikas

2 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

Zutaten

- 2 Spitzpaprikas
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Rosmarin
- 200g körniger Frischkäse 0,5%
- 150g Schafskäse Light
- 3 TL italienische Kräuter

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehen und Rosmarin klein schneiden.

Mit 200g körnigem Frischkäse und italienischen Kräutern mischen. Masse in Spitzpaprikas füllen.

Schafskäse Light in kleine Würfel schneiden und auf den Spitzpaprikas verteilen.

Auf dem Grill ca. 20 Minuten garen.

PRO PORTION 269 KCAL, 14,7G KH - 30G EW - 8,4G F

Gemüsespiesse



Gemüsespiesse eignen sich perfekt als Resteverwertung.

Schneide alles, was du noch im Kühlschrank an Gemüse findest, in mundgerechte Stücke und spiesse es auf einem Holzstab auf.

Streue Kräuter deiner Wahl drauf und schön können die Gemüsespiesse auf den Grill. Sie sind eine perfekte kalorienarme Beilage.

Grillbeilagen



Ohne leckere Grillbeilagen schmecken Fleisch und Fisch nur halb so gut. Frisches Brot, knackige Salate, cremige Dips und pikante Kräuterbutter gehören einfach dazu!

Doch in genau diesen leckeren Beilagen lauern auch die größten Kalorienfallen. Wir haben für dich kalorienärmere Alternativen zusammengestellt, bei denen du ohne Reue genießen kannst.



Tipp

Alternativ
200 Grad Umluft für
25-30 Minuten

Balsamicopilze

3 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15-20 MINUTEN

Zutaten

- 500g frische Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 2 TL Honig
- 100 ml weisser Balsamicoessig
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Pilze in der Pfanne mit Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten

Honig, Salz/Pfeffer (nach Belieben) und Balsamicoessig hinzugeben, unterrühren.

Balsamicoessig verkochen lassen. Pilze warm oder kalt zum Grillen servieren.

PRO PORTION 119 KCAL, 14G KOHLENHYDRATE - 7,2G EIWIEISS - 2,5G FETT

Faltenbrot

16 STÜCKE - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 10ml Öl
- 200g Dinkelmehl
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 1,5 TL Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Kräuter der Provence
- 50g Halbfettmargarine

Zubereitung

150ml lauwarmes Wasser mit Hefe, Öl und 1 TL Salz mischen. Mit Dinkel- und Dinkelvollkornmehl mischen und zu Teig kneten. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Knoblauchzehen schälen und pressen. Mit Halbfettmargarine, Kräuter der Provence und 1/2 TL Salz mischen.

Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 40x30cm). Mit Mischung bestreichen.

4x längs, 5x quer schneiden und in eine (eingefette/mit Backtrennspray) Auflaufform schichten.

Bei 180 Grad Umluft ca. 25-30 Minuten backen, bis es goldgelb ist. In 16 Stücke teilen.



Tipp

Eignet sich auch wunderbar für einen Antipastiteller.



Zucchinirollchen

12 ZUCCHINIROLLEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15-20 MINUTEN

Zutaten

- 1 große Zucchini
- 150g Schafskäse Light
- 1 EL Öl
- italienisches Gewürz

Zubereitung

1 große Zucchini in 12 dünne Scheiben schneiden.

Mit 1 EL Öl die Zucchinischeiben von beiden Scheiben braten, bis sie weich sind.

Mit einem Antipasti/italienischen Gewürz und Salz/Pfeffer (nach Wahl) würzen.

Zucchinischeiben auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

1 Feta in 12 Stücke würfeln. Je 1 Stück auf eine Scheibe legen und aufrollen. Sollte es nicht gut halten, einen Zahnstocher durchstecken.

Pestobrotchen

15 BRÖTCHEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

Zutaten

- 200ml Buttermilch
- 20g Halbfettmargarine
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Salz und Zucker
- 330g Dinkelmehl
- 3 TL rotes Pesto
- 70g saure Sahne
- 30g Parmesan
- 3 TL italienisches Gewürz

Zubereitung

Buttermilch zusammen mit Halbfettmargarine erwärmen.

Backpulver, Hefe, Salz, Zucker und Mehl dazugeben und zu einem Teig verkneten. 1 Stunde gehen lassen.

Pesto, saure Sahne, Parmesan und Gewürz verrühren.

Teig ausrollen (ca. 40x20cm), mit Füllung bestreichen, aufrollen.

Teig in 15 Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.





Spargel im Schlabrock

20 SPARGELSTANGEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

Zutaten

- 20 Stangen grüner Spargel
- 1x Blätterteig Light
- 1 Ei
- 50g fettarmer geriebener Käse

Zubereitung

Grüner Spargel waschen, Enden abschneiden und trocknen.

Blätterteig Light in 20 Streifen schneiden. Je einen Streifen um eine Stange Spargel wickeln.

Ei verrühren, Stangen einpinseln und mit geriebenen fettarmen Käse bestreuen.

Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.

JE STANGE 61 KCAL, 6G KOHLENHYDRATE - 2,6G EIWEISS - 2,9G FETT



Gefüllte Pilze mit Schafskäse

8 PILZE - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

Zutaten

- 8 große Pilze
- 150g Schafskäse Light
- 50g Frischkäse 0,1%
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Rosmarin/Basilikum
- italienisches Gewürz

Zubereitung

8 große Pilze säubern und Inneres entfernen.

150g Schafskäse Light mit 50g Frischkäse 0,1% zu einer cremigen Masse verrühren.

Rosmarin und Basilikum nach Belieben, 2 Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen klein schneiden. Zusammen mit italienischem Gewürz unterrühren.

8 Pilze damit füllen und in einer Grillschale auf den Grill legen.

PRO PILZ 57 KCAL, 1,8G KOHLENHYDRATE - 4,7G EIWEIß - 1,3G FETT

Tomaten Focaccia

40 SCHEIBEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Öl
- 400g Dinkelmehl
- 0,5 TL Salz
- 50 getrocknete Tomaten ohne Öl
- 2 Tomaten

Zubereitung

Hefe mit Salz und 200ml lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Öl dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Ca. 30-40 Minuten gehen lassen.

Getrocknete Tomaten ohne Öl klein schneiden. Unter den Teig kneten.

Teig halbieren und 2 Laibe formen (je ca. 20cm lang). Laibe mit etwas Wasser einpinseln.

Tomaten in Scheiben schneiden und Laibe damit belegen.

Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen, bis das Focaccia goldgelb ist.





Parmesanaufstrich

INSGESAMT 483 KCAL, 9,2G KOHLENHYDRATE - 46,8G EIWESS - 28,9G FETT

50g Parmesan reiben, 150g Feta Light mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit 4 EL Tomatenmark und 2 gestrichene TL italienische Kräuter vermischen.

Paprikaaufstrich

INSGESAMT 521 KCAL, 35G KOHLENHYDRATE - 56G EIWESS - 13G FETT

2 Spitzpaprikas in grobe Stücke schneiden. Haut von 3 Knoblauchzehen entfernen. 1 Kugel Mozzarella Light, Spitzpaprika, Knoblauchzehen und 3 getrocknete Tomaten in einer Küchenmaschine auf höchster Stufe für 10-20 Sekunden fein zerkleinern. 200g Frischkäse 1%, 3 TL italienisches Gewürz und Salz/Pfeffer nach Belieben hinzugeben und nochmal 10 Sekunden auf höchster Stufe mischen.

Hummus

INSGESAMT 652 KCAL, 47,6G KOHLENHYDRATE - 23,8G EIWESS - 36,3G FETT

250g Kichererbsen in Sieb abtropfen lassen. 3 Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Saft von den 1/2 Zitrone auspressen. Zitronensaft, 2 EL Tahin, Knoblauch, 3 TL Olivenöl und Kichererbsen in einen Mixer geben und fein pürieren.

Salate zum Grillen



Salate sind von der sommerlich gedeckten Tafel beim Grillen nicht wegzudenken. Viele Salate sind aber leider auch sehr kalorienhaltig.

Die folgenden Rezepte für Grillsalate sind nicht nur sehr lecker, sondern dazu auch noch kalorienbewusst und gesund.



Maissalat

5 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15-20 MINUTEN

Zutaten

- 300g Mais
- 2 Spitzpaprikas
- 10 Radieschen
- 1/4 Bund Dill
- 3 TL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

10 Radieschen waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 Spitzpaprikas entkernen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Dill abzupfen und zerkleinern. Mit Öl, Balsamicoessig und Salz/Pfeffer (nach Belieben) mischen.

Radieschen, Mais und Spitzpaprika hinzugeben und verrühren.

PRO PORTION 269 KCAL, 12,7G KOHLENHYDRATE - 3G EIWIEISS - 4,1G FETT

Tortellini Salat

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20-25 MINUTEN

Zutaten

- 250g frische Tortellinis
- 1 Spitzpaprika
- 1 Kugel Mozzarella Light
- 1 TL Pinienkerne
- 5 EL Tomatenmark
- 2 EL weisser Balsamicoessig
- 2 TL Olivenöl
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Tortellinis nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Spitzpaprika entkernen, waschen und mit Mozzarella klein würfeln.

Pinienkerne halbieren und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Tomatenmark, weißer Balsamico-essig, Olivenöl und Salz/Pfeffer (Menge nach Belieben) zu einer Sauce verrühren.

Pinienkerne, Paprika, Mozzarella und Tortellinis dazugeben und verrühren.





Brotsalat

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Zutaten

- 2 Ciabattbrötchen
- 500g Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 250g kleine Tomaten
- 1 Kugel Mozzarella Light
- 20g Pinienkerne
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL weisser Balsamicoessig
- 3 TL italienisches Gewürz

Zubereitung

Ciabattabrötchen würfeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 5-10 Minuten bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze rösten.

Spitzpaprika und rote Zwiebel in dünne Streifen schneiden Kleine Tomaten halbieren bzw. vierteln.

Mozzarella Light in feine Würfel schneiden. Pinienkerne ohne Fett kurz in der Pfanne anrösten.

Öl, weisser Balsamicoessig und italienisches Gewürz mit Pinienkernen und Mozzarella mischen.

Brötchenwürfel, Spitzpaprika, Zwiebel und Tomaten hinzugeben und alles miteinander mischen.

Barbecue Salat

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

Zutaten

- 200g Tatar
- 2 Zwiebeln
- 1TL Öl
- 1 Paprika
- 100g Mais
- 150ml Barbecue Sauce
- 75g saure Sahne
- 50g Tomatenmark
- 30g fettarmen geriebenen Käse
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 50g Tacos

Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden. Zusammen mit Öl und Tatar krümelig in einer Pfanne anbraten. Paprika würfeln. Mais und Paprika zum Tatar geben und kurz mitbraten.

Barbecue-Sauce, 50ml Wasser, saure Sahne, Tomatenmark und Käse verrühren. Tatarmischung unterrühren.

Kurz vor dem Servieren Eisbergsalat kleinschneiden. Nachos zerkrümeln. Beides unter die Mischung heben..





Spaghettisalat

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20-25 MINUTEN

Zutaten

- 150g Spaghetti
- 20ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL mediterranes Gewürz

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Olivenöl mit 20ml Wasser und gepressten Knoblauchzehen vermischen.

Mediterranes Gewürz unterrühren. Nudeln hinzugeben und vermischen.

JE PORTION 183 KCAL, 27,3G KOHLENHYDRATE – 4,8G EIWIEISS – 5,5G FETT



Couscoussalat

3 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20-25 MINUTEN

Zutaten

- 120g Couscous
- 2 Spitzpaprikas
- 3 Lauchzwiebeln
- 100g Mais
- 5 EL Tomatenmark
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL weisser Balsamicoessig
- 1 TL Sambal Olek
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Couscous mit Gemüsebrühe mischen und mit 240ml kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten quellen lassen, zwischendurch umrühren.

Spitzpaprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Tomatenmark, Balsamicoessig, Sambal Olek und Salz/Pfeffer (nach Belieben) zum Couscous hinzugeben und verrühren.

Zum Schluss Mais, Paprika und Lauchzwiebeln dazugeben und verrühren.

PRO PORTION 165 KCAL, 28,7G KOHLENHYDRATE - 5,8G EIWISS - 1,3G FETT



Tipp

Schwarze Oliven in Ringen passen ebenfalls perfekt zu dem Salat.

Paprika Schafskäse Salat

4 PORTIONEN - ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

Zutaten

- 4 Spitzpaprikas
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 150g Schafskäse Light
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL weisser Balsamicoessig
- 2 EL getrockneter Thymian
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Spitzpaprikas entkernen, waschen und in kleine Würfel bzw. feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Schafskäse würfeln.

Olivenöl, Balsamicoessig, Thymian und Salz/Pfeffer (Menge nach Bedarf) zu einer Vinaigrette verrühren.

Schafskäse, Spitzpaprika und Lauchzwiebeln dazugeben und alles verrühren.

PRO PORTION 3 KCAL, 11,4G KOHLENHYDRATE - 8,8G EIWESS - 7,8G FETT

Desserts & Getränke



Leckere Desserts und sommerliche Getränke sind der perfekte Ausklang für deine Grillparty.

Wir haben für dich einfache, gesunde und natürlich kalorienarme Ideen zusammengestellt.



Beereneis

PRO PORTION 136 KCAL, 19G KOHLENHYDRATE - 5G EIWISS - 1,5G FETT

550g Beeren einfrieren. Vor dem Zubereiten 10 Minuten auftauen lassen. Zusammen mit 125g Joghurt 0,1% in einem Mixer zu einem Eis pürieren. In 2 Portionen aufteilen.

Himbeer Joghurt

PRO PORTION 70 KCAL, 10,1G KOHLENHYDRATE - 4,1G EIWISS - 0,3G FETT

200g Himbeeren mit 3 EL Wasser auf dem Herd einkochen, bis die Himbeeren weich sind. 400g fettarmer Naturjoghurt 0,1% mit 1 TL Agavensirup vermischen und auf die 4 Gläser verteilen. Zuletzt Himbeeren darauf verteilen.

Erdbeer Zitronen Dessert

PRO PORTION 79 KCAL, 8,6G KOHLENHYDRATE - 8G EIWISS - 0,6G FETT

300g Naturjoghurt 0,1% mit 250g Magerquark und 30g Erythrit mischen. Schale einer Bio-Zitrone abreiben und unterrühren. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Milch unterrühren. 250g Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.- Joghurt und Quark schichtweise mit Erdbeeren in 6 Gläschen anrichten und mit kleingebrochenen Amarettinis (2 Stück pro Glas) anrichten.





Johannisbeerlimonade

INSGESAMT 280 KCAL, 33G KOHLENHYDRATE - 8G EIWISS - 1G FETT

700g Johannisbeeren vom Stiel abziehen und waschen. Mit 80g Erythrit in einem Kochtopf vermischen. 500ml Wasser auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen. Johannisbeersud durch einen feinen Sieb streichen. Flüssigkeit nun mit 1,5l Mineralwasser auffüllen.

Erdbeer Lassi

PRO PORTION 190 KCAL, 20,8G KOHLENHYDRATE - 21,9G EIWISS - 1G FETT

150g Erdbeeren, 200g griechischer Joghurt 0,2%, 1 TL Honig und 100ml Wasser in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren und mixen.

Alkoholfreie Pina Colada

PRO PORTION 78 KCAL, 28,4G KOHLENHYDRATE - 1,5G EIWISS - 5,5G FETT

100g frische Ananas mit 100ml Ananassaft, 1 TL Kokosmus pürieren. 120g Eiswürfel in ein Cocktailglas geben und mit dem Saft auffüllen. Wer es süßer mag, kann noch vor dem Pürieren 1 EL Erythrit hinzugeben.



Nutze den Hashtag #kochenmitnatascha auf Instagram und markiere mich mit @natascha_daydreamin , wenn du eins der Rezepte nachkochst bzw. -backst.

Ich freue mich sehr über deine Markierung.

Mein Online Concept Store

Schau gerne in meinem Online-Shop vorbei und entdecke dort Schmuck, Papeterie und wundervolle Geschenkartikel.

glücks-dinge.de

Nutze den Code glücksdinge und spare 10% auf deine Bestellung.

Wir freuen uns sehr auf deinen Besuch.



follow me

Instagram [@natascha_daydreamin](https://www.instagram.com/natascha_daydreamin)

[@gluecksdinge.shop](https://www.instagram.com/gluecksdinge.shop)

Online-Shop www.gluecks-dinge.de