



3 Rezepte für Ihren gesunden Alltag

aresa

Ambulante Rehaklinik
Salzburg West

Frühstück: Knuspermüsli

Zutaten:

250g Haferflocken
50g Kokosflocken
50g gemahlene Mandeln
70g Honig
50g heißes Wasser
echte Bourbonvanille
Zimt



Statt Haferflocken:
Reisflocken, Hirseflocken,
Buchweizenflocken, Din-
keflocken,...

Rezept:

Backofen auf 130 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Honig oder Ahornsirup mit heißem Wasser verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. 2 Bleche mit Backpapier belegen und die Masse auf die beiden Bleche gut verteilen. Ca. 20 min backen und abkühlen lassen. In einer Vorratsdose abfüllen.

Auch bei Nüssen können Sie variieren. Man kann auch Kokos weglassen und stattdessen mehr Nüsse verwenden.

aresa


Ambulante Rehaklinik
Salzburg West

Mittagessen: Zucchiniauflauf

Zutaten:

700g Zucchini
50g Karotten
1 Magertopfen
50ml Milch
3 Eier
40g Vollkornmehl
½ TL Backpulver
125g Schnittkäse, mager
& gerieben
Gewürze: Salz, Pfeffer,
Muskat, Kümmel

Tipp: Käse kurz ins Tiefkühlfach geben, damit er sich besser reiben lässt.



Rezept:

Zucchini und Karotten waschen, putzen und grob raspeln. Magertopfen, Milch, Eier, Mehl und Backpulver in einer Schüssel gut verrühren. Gemüse und geriebenen Käse unterheben und würzen.

Die Masse in eine beschichtete Auflaufform geben, glatt streichen und bei 170 Grad (Umluft) im vorgeheizten Backrohr ca. 45 Minuten backen.

aresa


Ambulante Rehaklinik
Salzburg West

Abendessen: Karfiol Linsen Curry

Zutaten:

- ¼ Karfiol
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebeln
- 1 TL Öl
- 1 TL rote Currypaste
- Kleine Dose ungesüßte Kokosmilch
- 50g rote Linsen
- Petersilie, Salz, Pfeffer

Das Curry beliebig mit Reis oder Quinoa und Salat servieren.



Rezept:

Karfiol putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen, würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse, Zwiebelwürfel und Currypaste darin kurz andünsten.

Mit Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten garen. Linsen zugeben und 8-10 Minuten weitergaren.

aresa

Ambulante Rehaklinik
Salzburg West

Nicht nur über den
Berg sein. Sondern
wieder welche
versetzen können.

Starten Sie jetzt Ihre ambulante Rehabilitation bei uns!

Kontakt:

aresa – Ambulante Rehaklinik Salzburg West
Günter-Bauer-Straße 1
5073 Wals-Himmelreich

+43 662 45 19 00
info@aresa.at
aresa.at

aresa

Ambulante Rehaklinik
Salzburg West