

MIT MINZE & MELISSE

**Grüntee-Kräuter-Bowle**

Für 4 Personen

- 3 Limetten**
- 1 Bund Zitronenmelisse**
- 1 Bund Pfefferminze**
- 2 Beutel Bourbon-Vanillezucker**
- 5 dl Green Tea lime**
- 5 dl Tonic Water**

Limetten in dünne Scheiben schneiden. In einen Krug geben. Zitronenmelisse und Pfefferminze fein dazu schneiden. Vanillezucker darüber streuen. Mit Green Tea und Tonic Water aufgießen. 1 Stunde kühl stellen. Kalt servieren.

**Green Tea lime ist Grüntee mit Limettenaroma und kann durch selbst aufgegossenen Grüntee und etwas Limettensaft ersetzt werden.**

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
+ mindestens 1 Stunde kühlen

Pro Person ca. 2 g Eiweiß,  
2 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,  
500 kJ/120 kcal



MIT ROSMARIN UND PETERSILIE

**Käsepralinen**

Ergibt ca. 15 Stück

- 180 g Gorgonzola**
- 20 g Parmesan gerieben**
- Zitronensaft**
- 4 Salbeiblätter**
- 4 Zweige Rosmarin**
- 2 Zweige glatte Petersilie**
- 25 g Kaschukerne**
- 1 Scheibe Pumpernickel**

und je 5 Kugeln in Kräutern, in Nüssen und in Pumpernickelbröseln wälzen. Dann zu Pyramiden formen. Die Käsepralinen vor dem Servieren mindestens 15 Minuten kühl stellen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
+ 15 Minuten kühlen

Pro Stück ca. 3 g Eiweiß,  
5 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,  
260 kJ/65 kcal

**1** Gorgonzola, Parmesan und wenig Zitronensaft mit einer Gabel mischen. Salbei, abgestreifte Rosmarinnadeln und Petersilienblätter fein hacken. 2 EL Kräuter mit dem Käse gut mischen, Rest in einen tiefen Teller geben.

**2** Kaschukerne fein hacken. In einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Auskühlen lassen. Pumpernickel im Cutter fein mahlen. Nüsse und Pumpernickel je in einen tiefen Teller geben. Käsemasse in 15 Portionen teilen. Daraus Kugeln formen