Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Johannisbeeren im Körbchen

- 2 kleine Honigmelonen
- 400 g Johannisbeeren
- 2 EL Rohrzucker
- 2 Bananen
- 1/8 l Rahm (Sahne)

Die gekühlten Honigmelonen halbieren, die Kerne entfernen und als Verzierung den Rand mit einem scharfen Messer auszacken. Den Boden aussen so anschneiden, dass die «Körbchen» einen guten Stand haben.
Johannisbeeren waschen, mit einer Gabel abstreifen, mit 2 EL Rohrzucker süssen. Die in Scheiben geschnittenen Bananen mit den Beeren mischen und in die Melonenhälften füllen. Mit geschlagenem Rahm garnieren.

Johannisbeer-Auflauf

- 750 g Johannisbeeren
- 2 EL Wasser
- 150 g Rohrzucker

Für den Auflauf:

- 250 g altbackenes Vollkornbrot
- 40 g Butter
- 1/4 l Milch
- 3 Eier
- 40 g Honig oder Rohrzucker
- 1 Msp. gem. Zimt
- 2 EL Mandelblättchen

Die geputzten Beeren mit dem Wasser und Zucker in einen Topf geben, 10 Minuten köcheln lassen, bis ein dickes Mus entsteht. Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Vollkornbrot kleinschneiden oder zerkrümeln. Butter in eine Pfanne geben, schmelzen lassen, das Brot dazugeben und 5 Minuten rösten. Abkühlen lassen. Milch, Eier, Zimt und Honig oder Rohrzucker verrühren. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, mit den Mandelblättchen ausstreuen. Abwechselnd Brot und Kompott einschichten. Eiermilch darüber giessen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 30 bis 35 Minuten backen. Dieses Dessert können Sie mit Vanillesauce oder Vanilleeis reichen.

Shake mit Johannisbeeren

- 1 l Buttermilch, Kefir oder Jogurt
- 250 g Johannisbeeren
- 2 EL Honig Rohrzucker
- 1 Banane
- etwas Vanillemark

Buttermilch mit den vorbereiteten Johannisbeeren, dem Honig, der kleingeschnittenen Banane und dem Vanillemark mixen. In vier Longdrinkgläser giessen. Erfrischend und gesund!

A.Vogel
Frisch und pikant für die kreative Küche!
A.Vogel
Herbamare® Spicy
Bioforce
Herbamare® Spicy
Mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen, frischem Chilli und Pfeffer aus kontrolliert biologischem Anbau und dem besonderen Meersalz aus der Camargue.
Pionier der Naturheilkunde – seit 1923
A. Vogel