



HERBALIFE
NUTRITION

DAS WEIHNACHTS- KOCHBUCH

Europa und Afrika



Festliche Rezepte, die Sie gemeinsam mit Ihren Lieben genießen können

Willkommen beim neuen Herbalife Nutrition Kochbuch – das Sie mit seiner reichen Fülle köstlicher Gerichte auf eine Reise voller kulinarischer Entdeckungen mitnimmt. Die einzigartigen, sättigenden Rezepte verbinden traditionelle europäische Aromen mit modernen Zutaten und bringen so echte Freuden auf den Tisch.

Gemeinsam mit der Köchin Rachel Allen haben wir einige klassische und kultige weihnachtliche Köstlichkeiten ausgewählt und ihnen eine Herbalife Nutrition-Note gegeben. Erleben Sie Ihre Lieblingsprodukte auf neue Art. Kochen Sie vergnügt mit Leib und Seele und bleiben Sie gesund!

Fröhliche Weihnachten!



Botschaft von Rachel Allen

Ich liebe das Glücksgefühl und die Nostalgie, die uns das Essen in der Weihnachtszeit schenkt. Ob es der köstliche Bratenduft ist, der durch das Haus zieht, oder die Konzentration in den Augen der Kinder beim Ausstechen von Lebkuchen – jetzt ist die ideale Zeit, in der Küche zu experimentieren und Köstlichkeiten für Ihre Lieben zu zaubern.

Her mit der Schürze. Rufen Sie Ihre Lieben und kochen Sie gemeinsam. Probieren Sie alle Rezepte aus und genießen Sie sie!



The background of the page is a light-colored, textured surface. It is decorated with various items: a chocolate-glazed layered cake in the top left, a sprig of green leaves in the top right, a round chocolate-filled cookie in the middle right, a slice of chocolate cake on a white plate in the bottom right, and a cluster of red berries in the bottom left.

INHALT

- 5 Weihnachtlicher Eintopf
- 8 Vegetarische Würstchen im Schlafrock
- 12 Glühwein mit Apfel und Beeren
- 15 Lebkuchenmänner
- 19 Mince Pies
- 23 Bredele Haferkekse
- 26 Panettone
- 31 Rugelach
- 35 Weihnachtliche Fruchtschnitten
- 40 Schoko-Mandel-Turrón
- 43 Weihnachts-Gugelhupf
- 47 Polnischer Mohnstrudel
- 51 Budapester Gerbeaud-Schnitten

Nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebene Ernährungsvorteile. Bitte beachten Sie, dass durch Erhitzen eines Herbalife Nutrition-Produkts der auf dem Etikett angegebene Vitaminspiegel beim Endprodukt sinken kann.

WEIHNACHT- LICHER EINTOPF





Für 8 Portionen

WEIHNACHTLICHER EINTOPF

Diese leckere, cremige Suppe mit Formula 1 Herzhafte Mahlzeit mit Kräuter-Pilz Geschmack ist eine deftige Mahlzeit, die sättigt und wärmt. In großen Mengen zubereitet und portionsweise eingefroren, ist sie jederzeit griffbereit. Dieses vom deutschen Eintopf inspirierte Gericht ist ideal für kalte Winterabende.

ZUTATEN

- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 große Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 rote Chilischote, klein gewürfelt
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm groß, geschält und gerieben
- 1 Stängel Zitronengras, geputzt und ohne Außenblätter, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleiner Kürbis oder 1 großer Butternuss-Kürbis (Gesamtgewicht ca. 1 kg), geschält, entkernt und in etwa 3 cm große Stücke geschnitten
- 400 ml Dose fettarme Kokosmilch
- 750 ml Hühner- oder salzarme Gemüsebrühe

1 – 2 Esslöffel Fischsauce

4 Messlöffel Formula 1 Herzhafte Mahlzeit
mit Kräuter-Pilz Geschmack

8 Esslöffel Formula 3 PPP

1 kleiner Bund Basilikum, kleingehackt

Protein	Kcal	Ballast- stoffe	Fett	Kohlen- hydrate	Zucker
7g	138	2g	9g	9g	5g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Olivenöl auf starker Flamme in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Zitronengras und den Kürbis hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze bei niedriger Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren lassen, bis der Kürbis fast weich ist.

Die Kokosmilch und Brühe dazugeben, aufkochen und weitere 5 – 8 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis ganz weich ist.

Vom Herd nehmen. Formula 1 Herzhafte Mahlzeit mit Kräuter-Pilz Geschmack und Formula 3 PPP dazugeben und glatt verrühren. Ist die Suppe vor dem Essen zu kühl geworden, nochmals vorsichtig erhitzen, mit der Fischsauce abschmecken und bei Bedarf etwas Brühe zugeben, um sie dünnflüssiger zu machen. Vor dem Servieren mit dem Basilikum garnieren.

Zugedeckt hält sich die Suppe im Kühlschrank einige Tage lang. Vor dem Servieren jeweils kräftig durcherhitzen. Sie können sie auch einige Monate einfrieren.



WEIHNACHTLICHER EINTOPF

VEGETARISCHE WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK





Ergibt 16 Stück

VEGETARISCHE WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK

Sie suchen eine Alternative zu traditionellen Würstchen im Schlafrock? Diese deftigen Semmeln werden Sie überzeugen. Genießen Sie sie zu Ihren Festtags-Menüs oder in kleinerer Form als Canapés.

ZUTATEN

- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 450 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- 3 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie (oder Koriander)
- 2 Messlöffel Formula 1 Herzhafte Mahlzeit mit Kräuter-Pilz Geschmack
- 2 Esslöffel Formula 3 PPP
- Salz und Pfeffer
- 250 g Blätterteig (auf Wunsch vegan)
- 1 Esslöffel Sesamkörner
- 1 Ei (optional)

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
3g	108	1g	8g	6g	<1g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Bei starker Hitze das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Champignon-Scheiben dazugeben und anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Knoblauch und Kreuzkümmelpulver dazugeben, ein paar Sekunden durchschwenken, dann die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Champignonscheiben in den Mixer geben. Die gemahlenden Mandeln, gehackte Petersilie oder den Koriander, Formula 1 Herzhafte Mahlzeit mit Kräuter-Pilz Geschmack und Formula 3 PPP dazugeben. Gut mixen, bis es ein fast glattes Püree ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Mixer nehmen und zu zwei langen Würsten formen, jede etwa 32 cm lang und 2 cm dick! (Für glutenfreie Veggie-„Wurst“ können Sie Mini-Cocktailwürstchen formen und diese in der Pfanne in etwas Olivenöl mit der Champignon-Mischung dünsten – das ist dann sinnvoll, wenn Sie Gäste mit Glutenunverträglichkeit erwarten!)

Jetzt den 3 mm dicken Blätterteig zu einem großen Rechteck von 32 cm x 20 cm ausrollen. In zwei schmale Rechtecke mit je 32 cm x 10 cm schneiden.

Legen Sie eines der Rechtecke so vor sich, dass die Längsseite zu Ihnen zeigt. Nun eine der beiden „Würste“ so in die Mitte des Gebäcks legen, dass sie parallel zu den Längsseiten ist.



Das hintere Ende mit etwas Wasser oder verschlagenem Ei bepinseln (siehe Anmerkung), dann die „Wurst“ so in den Teig einrollen, dass sie vollständig bedeckt ist. Den Teig am Ende der Rolle an das angefeuchtete Ende drücken. Teig mit der Abschlusskante nach unten auf ein Backblech legen und die Oberseite mit Wasser oder verschlagenem Ei bestreichen, dann mit der Hälfte der Sesamkörner bestreuen. Nun die lange „Wurst“-Rolle in kleine Stücke schneiden, so dass sich pro Rolle etwa 8 bis 10 Stück ergeben.

Das Ganze mit der zweiten Hälfte der Champignonfüllung und dem zweiten Teig-Rechteck wiederholen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 – 25 Minuten schön goldbraun backen.

Genießen Sie dazu Ihren Lieblings-Dip, z.B. süße Chilisauce, Sojasauce oder Ketchup.

ANMERKUNG

Verschlagenes Ei = ein mit einem Esslöffel Wasser verschlagenes Ei



GLÜHWEIN MIT APFEL UND BEEEREN





Für 5 Portionen

GLÜHWEIN MIT APFEL UND BEEREN

Ein Glas Festtagsfreude! Dieser herrliche Glühwein kombiniert Immune Booster und Aloe Vera Getränkekonzentrat Mango mit unserem Teegetränk mit Himbeergeschmack für ein frisches Apfel-Beeren-Aroma. Jede Portion ist mit Vitamin C und D, Selen und Zink angereichert, und mit dem Frischekick saisonaler Früchte können sich die Aromen voll entfalten.

ZUTATEN

500 ml Apfelsaft guter Qualität

1 Portionspackung Immune Booster

½ Teelöffel Teegetränk – Himbeere

6 Verschlusskappen (30 ml) Aloe Vera Getränkekonzentrat – Mango

6 cm große Zimtstange, in 2 Teile gebrochen

2 Streifen Orangenschale, mit dem Sparschäler entfernt

2 ganze Gewürznelken

Zum Garnieren:

Orangenscheiben und Beeren der Jahreszeit (ggf. auch direkt aus dem Gefrierfach).

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
<1g	44	1g	0g	12g	10g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Apfelsaft in einen Topf gießen und Zimt, Orangenschalen und Nelken dazugeben.

Bis kurz vor dem Aufkochen erhitzen, dann vom Herd nehmen und Immune Booster, Teegetränk und Aloe Vera Getränkekonzentrat Mango einrühren.

Abschmecken und nach Belieben mit einem Spritzer Zitronensaft würzen. Mit Orangenscheiben und Beeren der Jahreszeit (Tiefkühl- oder frische Beeren) garniert servieren.



LEBKUCHEN- MÄNNER





Ergibt 16 kleine Lebkuchenhänner

LEBKUCHEN- MÄNNER

Dieser Jahrhundert alte Klassiker ist ein weltweit beliebtes Weihnachtsrezept, das richtig Spaß macht! Wir verwenden neben Vollkornmehl und Gewürzen unser Tri-Blend Select Coffee Caramel für mehr Protein und Aroma.

ZUTATEN

- 275 g Vollkornmehl, gesiebt
- 2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel Backpulver
- 3 Messlöffel Tri-Blend Select Coffee Caramel
- 2 Messlöffel Beta Heart
- ½ Teelöffel Teegetränk – Zitrone
- 100 g Butter (ungesalzen)
- 100 g Melasse (wenn Sie wollen, können Sie Rübensirup verwenden)
- 40 g braunen Zucker
- 1 großes Ei

Für die Glasur:

75 g Puderzucker

Einige Tropfen Wasser oder Zitronensaft

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
4g	164	3g	6g	25g	12g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C / Umluft 160 °C vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Ingwer, Zimt, Natron, Backpulver, Tri-Blend Select, Beta Heart und das Teegetränk dazugeben. Alles mit einem Schneebesen gut vermischen.

Die Butter in einen Topf geben und mit dem Sirup und dem braunen Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das Ei in einer Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen und die Butter-Sirup-Mischung einrühren.

In die Mitte der trockenen Zutaten eine Vertiefung drücken, die Flüssigkeit hineingießen und zu einem Teig mischen. Auf der bemehlten Arbeitsplatte den Teig etwa ½ cm ausrollen, die Oberfläche mit Mehl bestäuben und ein Streichmesser unter den Teig schieben, um Ankleben zu verhindern.

Mit Hilfe einer Schablone den Teig in Lebkuchenmännchen ausstechen. Teigreste zusammenkneten und wieder neu ausrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 18 – 20 Minuten backen bzw. so lange, bis sie sich in der Mitte trocken anfühlen.



Aus dem Ofen nehmen und noch ein paar Minuten auf dem Backblech lassen. Dann zum Abkühlen auf einen Gitterrost legen.

Zum Glasieren der Lebkuchenmänner Puderzucker mit Wasser oder Zitronensaft verrühren, bis die Mischung gießfertig ist. Augen und Knöpfe usw. damit glasieren oder den Zuckerguss darüber träufeln und alles nach dem Festwerden zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

MINCE PIES





Ergibt 12 Stück

MINCE PIES

Was wären die Feiertage ohne den Duft von Mince Pies! Formula 1 Apfel-Zimt Geschmack und Multi-Ballaststoff-Drink in Verbindung mit Obst, Nüssen und Gewürzen ergibt eine Mince Pie, die nicht nur lecker ist, sondern auch reich an Ballaststoffen.

ZUTATEN

Für die Pastete:

100 g normales Mehl

75 g Vollkornmehl

2 Esslöffel Protein-Getränkemix

100 g Butter (ungesalzen)

50 ml Wasser

Für die Füllung:

2 Messlöffel Formula 1 Apfel-Zimt

1 Messlöffel Multi-Ballaststoff-Drink

1 kleiner Apfel, geschält und gerieben oder fein gewürfelt

100 g Rosinen und Sultaninen, gemischt (Gewicht insgesamt)

½ Teelöffel gemahlener Zimt

- Fein geriebene Schale von 1 Orange
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 25 g gehackte Pekannüsse
- 25 g gehackte Datteln oder getrocknete Aprikosen

Sie brauchen außerdem ein Blech mit flachen Pastetenförmchen und einen Ausstecher für kleine Sterne (ein Ausstecher für Herzen oder ähnlichem geht auch!)

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
4g	188	3g	9g	23g	10g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Erst die Pastete zubereiten. Beide Sorten Mehl und Protein-Getränkemix in einer Schüssel gut vermischen. Die Butter über die trockenen Zutaten geben und mit den Händen in kleine Stücke brechen, dann wie grobe Semmelbrösel in das Mehl reiben.

Jetzt die Hälfte des Wassers dazugeben und den Teig kneten. Dabei nach Bedarf mehr Wasser zugießen. Der Teig sollte weich, aber weder klebrig noch haftend sein. Wenn er fertig ist, zu einer 1 – 2 cm dicken Kugel formen, abdecken und für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit die Füllung zubereiten. Apfel, Rosinen, Sultaninen, Pekannüsse, Datteln oder getrocknete Aprikosen, Zimt, Orangenzesten und -saft und zuletzt Formula 1 Apfel-Zimt und Multi-Ballaststoff-Drink in eine Rührschüssel geben. Alles gut vermischen und beiseitestellen.

Den Backofen auf 180 °C / Umluft 160 ° vorheizen.



Pastetenteig aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit etwas Mehl bestreuen. Vorsichtig ausrollen, bis der Teig etwa 4 – 6 mm dick ist. Dabei immer wieder bemehlen und mit einem Streichmesser Ankleben von unten verhindern. 12 Kreise so ausstechen, dass damit Boden und Seiten der Förmchen bedeckt sind. Danach 12 Sterne ausstechen.

Die Pastetenförmchen mit den Kreisen auslegen und die Füllung darauf verteilen. Anschließend die sternförmigen Teigstücke darauflegen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen, bis die Pasteten schön goldbraun sind.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und heiß oder lauwarm servieren.

Sie lassen sich gut einfrieren und wieder aufbacken!



BREDELE HAFERKEKSE





Ergibt 18 Stück

BREDELE HAFERKEKSE

Die traditionellen französischen Bredele – neu interpretiert von Herbalife Nutrition! Haferflocken, Zimt und Vollkornmehl ergeben mit Protein-Getränkemix, Formula 1 Apfel-Zimt Geschmack und Multi-Ballaststoff-Drink ein Biskuit, das leichter ist als das Original, aber mit dessen vollem Aroma.

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 50 g Vollkornmehl
- 50 g Kokosflocken
- 1 Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel gemahlene Zimt
- 2 Esslöffel Protein-Getränkemix
- 2 Messlöffel Formula 1 Apfel-Zimt
- 1 Messlöffel Multi-Ballaststoff-Drink
- 100 g ungesalzene Butter
- 75 g Agavendicksaft
- 25 g brauner Zucker

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
3g	119	1g	7g	12g	5g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C / Umluft 160 °C vorheizen.

Haferflocken in eine Rührschüssel geben.

Vollkornmehl, Kokosflocken, Natron, gemahlene Zimt, Protein-Getränkemix, Formula 1 Apfel-Zimt und Multi-Ballaststoff-Drink dazugeben und alles gut vermischen.

Butter in einen Topf geben und bei niedriger Hitze mit dem Agavendicksaft und dem braunen Zucker zerlassen. Gut verrühren, dann zu den trockenen Zutaten dazugeben und alles gut vermischen.

Zu Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bällchen leicht flachdrücken und dann mit einer Ausstechform sternförmig ausstechen. Im vorgeheizten Backofen (auf 2 Blechen oder nacheinander) 12 – 15 Minuten dunkelbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten beiseitestellen. Dann vorsichtig vom Blech nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.



PANETTONE





Für 10 Portionen

PANETTONE

Dieser italienische Klassiker wird hier zum Herbalife-Panettone. Mit Formula 1 Summer Berries, Protein-Getränkemix und Beta Heart kreieren Sie einen leichten, köstlichen Leckerbissen, zu dem Sie immer wieder greifen werden.

ZUTATEN

250 g backstarkes Vollkornmehl

100 g backstarkes Weißmehl

1 Teelöffel Salz

Fein geriebene Schale von 1 Zitrone

4 Esslöffel Protein-Getränkemix

2 Messlöffel Formula 1 Summer Berries

2 Messlöffel Beta Heart

2 x 7 g Beutel Schnellbackhefe (wenn Sie frische oder normale Backhefe verwenden, lesen Sie bitte die Anmerkung unten)

250 ml warmes Wasser – siehe den Tipp

100 ml ungesüßtes Getränk auf Pflanzenbasis

1 Esslöffel Agavendicksaft

50 g getrocknete Cranberries, kleingehackt

50 g Rosinen oder Sultaninen

50 g kandierte Schale von Zitrusfrüchten
(z.B. Orangen), gehackt

Zum Garnieren:

1 Esslöffel Knusper- oder Demerara-Zucker

1 Esslöffel Mandelsplitter

Protein	Kcal	Ballast- stoffe	Fett	Kohlen- hydrate	Zucker
10g	218	5g	2g	41g	15g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Vollkornmehl und Weißmehl in die Schüssel Ihres elektrischen Rührgeräts geben. Salz, Zitronenschale, Protein-Getränkemix, Formula 1 Summer Berries und Beta Heart dazugeben. Dann die Hefe dazugeben und alles gut verrühren.

Das warme Wasser mit der warmen Milch und dem Agavendicksaft mischen und zu den trockenen Zutaten geben. Alles miteinander vermischen und mit dem Knethaken den Teig etwa 6 – 8 Minuten kneten, bis er sich von den Seiten der Schüssel löst. Sie können den Teig auch mit den Händen etwa 8 – 10 Minuten lang auf der Arbeitsfläche kneten (dazu brauchen Sie kein zusätzliches Mehl; der Teig bildet sich auch so).

Prüfen Sie mit einem bemehlten Finger, ob der Teig gut geknetet ist: Er sollte leicht federnd nachgeben. Decken Sie ihn in der Rührschüssel mit einem großen Teller oder Frischhaltefolie ab und lassen Sie ihn sich dann an einen warmen Ort in Ihrer Küche (nicht über 45 °C) verdoppeln. Dies kann bis zu 2 oder sogar 2,5 Stunden dauern.

Während der Teig aufgeht, legen Sie die Seiten und den Boden einer Kuchenform mit 16 cm hohem Rand oder eine Kasserolle mit Backpapier aus. Achten Sie dabei darauf, dass das Papier etwa 15 cm hoch reichen muss.

Nehmen Sie nun den leicht aufgegangenen Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche. Kneten Sie ihn knapp eine Minute und ziehen Sie ihn dann mit den Fingerspitzen auseinander, um ihn zu verteilen, bis er nur ein paar Zentimeter dünn ist. Jetzt die getrockneten Cranberries, Rosinen und kandierte Schale darüber geben. Den Teig von den Ecken nach innen einschlagen. Achten Sie dabei darauf, dass die Trockenfrüchte schön verteilt sind. Dann den Teig umdrehen, so dass die glatte Seite oben ist.

Formen Sie den Teig zu einer runden Form, die in die vorbereitete Kuchenform oder Kasserolle passt. Schlagen Sie die Ecken mit den Händen ein und geben Sie den Teig dann mit der glatten Seite nach oben in die Form.

Geben Sie die Mandeln und (sofern gewünscht) den Zucker darüber und drücken Sie sie fest, damit sie nicht abfallen. Mit Folie abdecken und erneut an einem warmen Ort in Ihrer Küche ruhen (aufgehen) lassen, bis der Teig sich in weiteren 2 bis 2,5 (oder sogar 3!) Stunden verdoppelt hat.

Während der Teig aufgeht, den Backofen auf 180 °C / Umluft 160 °C vorheizen. Den aufgegangenen Teig (ohne die Frischhaltefolie) auf einem Blech im unteren Fach des Ofens 1 Stunde backen lassen (nach 45 Minuten mit Backpapier abdecken, sollte er zu braun werden). Aus der Form nehmen (das Backpapier kann dabei ruhig am Panettone haften bleiben) und weitere 5 – 10 Minuten backen, bis er hohl klingt, wenn Sie sanft auf seinen Boden klopfen. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Bewahren sie ihn am besten im Backpapier eingewickelt in einer luftdicht verschlossenen Dose auf.

ANMERKUNG

Wenn Sie für dieses Rezept frische Hefe verwenden, nehmen Sie 28 g. Bei Trockenhefe genügen 14 g. Beide Arten dieser Hefe (jedoch nicht die sehr pulverige Schnellbackhefe) müssen Sie in die warme Milch oder das warme Wasser mit dem Agavendicksaft geben und 5 Minuten quellen lassen, bevor Sie weitermachen.

TIPP

Bei der Herstellung eines hefegetriebenen Brotes darf die Flüssigkeit nur lauwarm werden, weil sonst die Hefe abgetötet wird.



RUGELACH



Für die Füllung:

75 g Butter

75 g Agavendicksaft

75 g Kakaopulver

6 Messlöffel Formula 1 Smooth Chocolate

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
5g	120	2g	5g	15g	3g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Das Vollkornmehl und Weißmehl in eine Rührschüssel (oder in die Schüssel Ihres Standmixers) geben. Salz, Tri-Blend Select Banana und Formula 1 Cookie Crunch dazugeben. Alles gut vermischen.

Das kochende Wasser in eine Schüssel oder einen Becher geben. Die Butter dazugeben. Zum Zerlassen umrühren, dann die kalte Milch einrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt lauwarm sein. Die Hefe dazugeben (wenn Sie Schnellbackhefe verwenden, geben Sie sie stattdessen ins Mehl). Rühren, bis alles gut vermischt ist.

Die beiden Eier mit dem Schneebesen aufschlagen und in die Flüssigkeit geben.

Jetzt die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben. Gut vermischen und entweder per Hand oder mit dem Knethaken der Maschine kneten. 7 – 10 Minuten kneten, bis der Teig glatt ist und bei Berührung leicht nachgibt. Sie brauchen beim Kneten kein zusätzliches Mehl.



Wenn der Teig gut durchgeknetet ist, geben Sie ihn in eine Rührschüssel (oder lassen Sie ihn in der Schüssel des Standmixers) und decken Sie ihn mit einem Teller oder mit Frischhaltefolie ab. Lassen Sie ihn an einem warmen Ort in Ihrer Küche bei nicht über 45 °C etwa 2 Stunden lang aufgehen, bis er sich etwa verdoppelt hat.

Kurz bevor der Teig weiterverarbeitet werden kann, bereiten Sie die Füllung zu. Zerlassen Sie die Butter, rühren Sie dann den Agavendicksaft, das Kakaopulver und Formula 1 Smooth Chocolate ein. Wenn die Mischung lange steht, wird sie zu dickflüssig. Geben Sie dann einfach einen Löffel Wasser dazu.

Den Teig aufdecken und knapp 2 Minuten kneten, um ihn dann zurückzuschlagen.

Dann den Teig in 4 gleich große Teile teilen und jedes Stück mit Mehl bestäubt zu einem Kreis im Durchmesser von 35 cm ausrollen (die anderen Teile währenddessen zugedeckt lassen).

Jetzt ein Viertel der Schokoladenfüllung auf dem gesamten Teigkreis verteilen, wie bei einer Pizza. In acht Stücke schneiden, so dass sich dreieckige Tortenstücke ergeben. Jedes Stück vom größeren Ende bis zur Mitte aufrollen und mit der Abschlusskante nach unten in größeren Abständen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit Frischhaltefolie oder einem Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis der Teig leicht aufgegangen ist.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C / Umluft 160 °C etwa 18 – 20 Minuten schön goldbraun backen. Wenn man auf ihren Boden klopft, sollten sie hohl klingen.

Leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



WEIHNACHT- LICHE FRUCHT- SCHNITTEN





Ergibt 48 Stück

WEIHNACHTLICHE FRUCHTSCHNITTEN

Voller Vorfreude auf Weihnachten! Tri-Blend Select und Formula 1 Cookie Crunch ergeben zusammen mit Obst, Gewürzen und Orangenschale diese köstlichen Fruchtschnitten. Lassen Sie Ihrer Fantasie bei diesem Rezept freien Lauf und experimentieren Sie mit Ihren Lieblings-Trockenfrüchten.

Der Teig lässt sich vor dem zweiten Gehen gut einfrieren, und Sie können das Rezept auch leicht halbieren. Das Trockenobst kann auch mit kleingehackten kandierten Früchten oder mit getrockneten Cranberries ergänzt werden.

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g backstarkes Vollkornmehl

250 g backstarkes Weißmehl

½ Teelöffel Salz

3 Messlöffel Tri-Blend Select Coffee Caramel –
ODER Banana

2 Messlöffel Formula 1 Cookie Crunch –
ODER Apfel-Zimt

150 ml kochendes Wasser

50 g Butter (ungesalzen)

150 ml Milch oder ein Getränk auf Pflanzenbasis

7 g Trockenhefe oder 15 g frische Hefe

2 Eier

Für die Trockenobst-Füllung:

1,5 Teelöffel Teegetränk – Zitrone

250 g Sultaninen oder Rosinen

250 g gehackte Datteln

1 Esslöffel fein geriebener frischer Ingwer

2,5 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Teelöffel fein geriebene Orangenschale

50 ml Orangensaft

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
3g	81	1g	2g	16g	8g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Das Vollkornmehl und Weißmehl in eine Rührschüssel oder in die Schüssel Ihres Standmixers geben. Salz, Tri-Blend Select und Formula 1 Cookie Crunch dazugeben und gut vermischen.

Das kochende Wasser in eine Schüssel oder einen Becher geben. Die Butter dazugeben und umrühren. Dann die kalte Milch einrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt lauwarm sein. Die Hefe dazugeben (wenn Sie Schnellbackhefe verwenden, geben Sie sie stattdessen ins Mehl). Rühren, bis alles gut vermischt ist.

Die beiden Eier mit dem Schneebesen aufschlagen und in die Flüssigkeit geben.



Jetzt die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben. Gut vermischen und entweder per Hand oder mit dem Knethaken der Maschine 7 – 10 Minuten kneten, bis der Teig glatt ist und bei Berührung leicht nachgibt.

Wenn der Teig gut durchgeknetet ist, geben Sie ihn in eine Rührschüssel (oder lassen Sie ihn in der Schüssel des Standmixers) und decken Sie ihn mit einem Teller oder mit Frischhaltefolie ab. Lassen Sie ihn an einem warmen Ort in Ihrer Küche bei nicht über 45 °C etwa 2 Stunden lang aufgehen, bis er sich etwa verdoppelt hat.

Kurz bevor der Teig weiterverarbeitet werden kann, bereiten Sie die Füllung zu. Sultaninen oder Rosinen in eine Schüssel geben und die gehackten Datteln, Ingwer, Zimt, Orangenschale, den Orangensaft und das Teegetränk dazugeben. Alles gut vermischen, dann beiseitestellen.

Den Teig aufdecken und knapp 2 Minuten kneten, um ihn dann zurückzuschlagen.

Dann den Teig in 2 gleich große Hälften teilen und jede Hälfte mit Mehl bestäubt zu einem langen Rechteck von etwa 50 cm x 25 cm ausrollen (die andere Hälfte währenddessen zugedeckt lassen).

Jetzt die Hälfte der Trockenobst-Füllung auf dem gesamten Rechteck verteilen und das Ganze über die längere (nicht die kürzere) Seite von Ihnen weg aufrollen, so dass eine große Rolle entsteht. In Stücke von 2 bis 2,5 cm schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in größeren Abständen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Leicht herunterdrücken, so dass sie etwa 1,5 cm dick sind, dann mit Frischhaltefolie oder einem Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis der Teig leicht aufgegangen ist.



Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C / Umluft 160 °C etwa 18 – 20 Minuten goldbraun backen. Wenn man auf ihren Boden klopft, sollten sie hohl klingen.

Leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



SCHOKO- MANDEL- TURRÓN





Für 20 Portionen

SCHOKO- MANDEL-TURRÓN

Diese üppige, leckere Köstlichkeit ist eine nahrhafte Variante des traditionellen Torrone aus dem Mittelmeerraum. Mit der dunklen Schokolade, den ganzen Mandeln und Protein-Getränkemix, Formula 1 Smooth Chocolate und Beta Heart von Herbalife Nutrition kann man sie bestens mit Familie und Freunden genießen. Und sie ist nicht nur zu Weihnachten ein tolles Geschenk!

ZUTATEN

- 200 ganze Mandeln, ungeschält
- 200 g sehr dunkle Schokolade, am besten 85 %, gehackt oder in Stücken
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Esslöffel Protein-Getränkemix
- 2 Messlöffel Formula 1 Smooth Chocolate
- 2 Messlöffel Beta Heart

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
4g	140	3g	11g	6g	2g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen 8 – 10 Minuten rösten lassen, bis sie in der Schale goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Während die Mandeln rösten, Boden und Seiten einer 18 cm Kuchenform mit Backpapier auslegen.

Die Schokolade in eine Schüssel geben und auf einen Topf stellen, der einige Zentimeter hoch mit Wasser gefüllt ist. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Topf dann vom Herd nehmen und die Schokoladenschüssel auf dem Topf lassen, so dass die Schokolade langsam schmilzt.

Sobald die Schokolade geschmolzen ist, das Olivenöl, Protein-Getränkemix, Formula 1 Smooth Chocolate Geschmack und Beta Heart dazugeben und gut verrühren.

Die gerösteten Mandeln in der ausgelegten Kuchenform verteilen, dann die Schokoladenmischung darüber verteilen und glattstreichen.

In den Kühlschrank (oder, wenn Sie es eilig haben, ins Gefrierfach) stellen, bis es gut durchgekühlt ist. Zum Servieren in 1 cm große Stücke schneiden.

Am besten im Kühlschrank aufbewahren.



WEIHNACHTS- GUGELHUPF





Für 10 Portionen

WEIHNACHTS- GUGELHUPF

Aus den USA kommt die Tradition des Gugelhupfs als Symbol für Weihnachten. Er ist das Prunkstück jeder Festtafel. Gönnen Sie sich Zeit für dieses Rezept – Sie werden mit einem Kuchen belohnt, der himmlisch lecker und gehaltvoll ist.

ZUTATEN

- 3 Messlöffel Tri-Blend Select Coffee Caramel Geschmack
- 2 Messlöffel Formula 1 Apfel-Zimt
- 1 Esslöffel Protein-Getränkemix
- 75 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 25 g Kakaopulver
- 1,5 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 4 Eier
- 200 g ungesüßtes Apfelmus (siehe Anmerkung)
- 100 ml Avocado- oder Sonnenblumenöl (als Alternative)

Für die Glasur

1 Esslöffel Protein-Getränkemix

1 Messlöffel Formula 1 Vanilla Crème

75 ml Wasser

15 g geröstete Nüsse (hier geröstete Erdnüsse)

Nährwertangaben basieren auf der Zubereitung mit Avocadoöl.

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
10g	241	3g	18g	11g	4g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C / Umluft 160 °C vorheizen.

Eine Gugelhupf-Form gut mit Avocado-Öl einpinseln.

Tri-Blend Select, Formula 1 Apfel-Zimt und Protein-Getränkemix in eine Rührschüssel geben.

Die Haferflocken im Mixer zerkleinern, bis sie Mehl sind. Mit einem Esslöffel des Hafermehls die eingeölte Kuchenform bestäuben, dann das überschüssige Mehl in die Rührschüssel mit den Herbalife Nutrition Produkten schütten. Gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Backpulver, Zimt und Ingwer dazugeben. Alle trockenen Zutaten mit einem Schneebesen gut vermischen.

Jetzt die Eier in einer zweiten Schüssel verschlagen. Das ungesüßte Apfelmus und Avocado-Öl untermischen. In die Mitte der trockenen Zutaten eine Vertiefung drücken und die feuchten Zutaten hineingießen. Gründlich zu einem dicken Kuchenteig verrühren.



Die Mischung in die vorbereitete Gugelhupf-Form geben und auf dem unteren Rost im Ofen 45 – 50 Minuten backen, bis sie sich trocken anfühlt und beim Berühren leicht nachgibt. Mit der Spießprobe prüfen, dass der Teig in der Mitte nicht mehr teigig ist.

Jetzt den Kuchen vorsichtig auf eine Kuchenplatte stürzen, die Form entfernen und den Kuchen auskühlen lassen.

Für den Guss Protein-Getränkemix und Formula 1 Vanilla Crème in eine Schüssel geben und gut vermischen. 50 ml Wasser zugeben und zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Dann Wasser dazugeben, bis sich der Guss gut träufeln lässt.

Ist der Kuchen erkaltet, können Sie den Guss gleichmäßig über die Oberseite gießen und anschließend die gerösteten gehackten Nüsse darüberstreuen.

Stecken Sie eine oder zwei Wunderkerzen in den Kuchen, dann wird er noch festlicher!

ANMERKUNG

Um Ihr eigenes ungesüßtes Apfelmus zu machen, 2 Äpfel schälen und vierteln. Die Kerngehäuse von jedem Viertel entfernen. Die Viertel in Stücke schneiden, in einen kleinen Topf mit 2 Esslöffel Wasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel mürbe und zu Mus verkocht sind. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Für diesen Kuchen 200 g Apfelmus abwiegen.

POLNISCHER MOHNSTRUDEL





Für 12 Portionen

POLNISCHER MOHNSTRUDEL

Die Mischung von Formula 1 Vanilla Crème und Formula 1 Smooth Chocolate mit den anderen Zutaten funktioniert bei diesem Rezept einfach perfekt. Das Ergebnis ist ein leichter, luftiger Mohnstrudel voller Protein. Keine Angst vor der langen Zubereitungszeit – es lohnt sich!

ZUTATEN

125 ml Milch (fettarm)

25 g Honig

15 g frische Hefe oder 7 g Trockenhefe

125 g backstarkes Vollkornmehl

125 g backstarkes Weißmehl

2 Messlöffel Formula 1 Smooth Chocolate

2 Messlöffel Formula 1 Vanilla Crème

2 Messlöffel Beta Heart

1 Prise Salz

25 g Butter

Für die Füllung:

200 g gemahlene Mohn

1 Eiweiß

75 g Honig

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
9g	136	2g	11g	28g	8g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Zuerst den Mohn in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. 3 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Die Milch handwarm (lauwarm) erwärmen – nicht über 45 °C. Den Honig und die Hefe einrühren und beiseitestellen, während Sie die trockenen Zutaten vorbereiten.

Vollkornmehl und normales Mehl, Formula 1 Smooth Chocolate, Formula 1 Vanilla Crème, Beta Heart und die Prise Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Dann die Butter unterkneten, anschließend die Milch-Hefemischung dazugeben und zu einem Teig verkneten. Mit der Hand 8 Minuten oder mit dem Knethaken Ihres elektrischen Standmixers 5 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig und leicht elastisch ist.

Den Teig mit einem Tuch oder einem Teller abdecken und an einem warmen Ort in Ihrer Küche (wiederum nicht über 45 °C) gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Das dauert etwa 2 bis 3 Stunden. Sie können ihn auch über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Während der Teig geht, den Mohn abgießen und im Mixer mit dem Eiweiß und dem Honig zu einem Brei mixen. Das kann eine Weile dauern, und Sie müssen es bestimmt in mehreren Etappen erledigen. Aber bleiben Sie dran – es lohnt sich!

Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit etwas Mehl, damit er nicht zusammenklebt, zu einem großen Rechteck von etwa 40 cm x 20 cm ausrollen. Legen Sie den Teig mit der langen Seite zu Ihnen hin und verteilen Sie den Mohn gleichmäßig darauf. Dabei an den Rändern ca. 2 cm Abstand lassen. Das hintere Ende mit etwas Wasser bestreichen, damit es besser haftet. Jetzt den Strudelteig von Ihnen weg aufrollen und dann mit der Abschlusskante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten ruhen lassen, bis er leicht aufgegangen ist. Dann auf dem unteren Rost im vorgeheizten Backofen bei 180 °C / Umluft 160 °C etwa 40 – 45 Minuten backen, bis er schön goldbraun und gut durch ist.

Abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und in Scheiben geschnitten servieren.



BUDAPESTER GERBEAUD- SCHNITTEN





Für 20 Portionen

BUDAPESTER GERBEAUD- SCHNITTEN

Mit dieser klassischen Schichttorte können Sie Familie und Freunde einfach wunderbar verwöhnen. Mit extra Protein steht bei unserer Version Formula 1 in der Füllung und in der Glasur im Mittelpunkt.

ZUTATEN

100 ml fettarme Milch

3 Esslöffel Agavendicksaft oder Honig

25 g frische Hefe oder 12 g Trockenhefe

400 g normales Mehl

2 Messlöffel Formula Vanilla Crème

2 Messlöffel High Protein Iced Coffee (Latte Macchiato)

1 Prise Salz

Fein geriebene Schale von 1 Zitrone

50 g Butter (ungesalzen)

2 Eier

Für die Füllung:

225 g Walnüsse (oder andere Nüsse, wie etwa Mandeln, Pekannüsse, Haselnüsse)

3 Messlöffel Formula 1 Vanilla Crème

400 g-Dose Aprikosenmarmelade ohne Zucker

Für die Schokoladen-Glasur:

1 Messlöffel Formula 1 Smooth Chocolate

1 Esslöffel gesiebtes Kakaopulver ohne Zucker

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Honig

1 Teelöffel Olivenöl

50 ml kochendes Wasser

Protein	Kcal	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
7g	218	4g	11g	27g	6g

Pro Portion

ZUBEREITUNG

Die Milch lauwarm erwärmen, aber nicht über 45 °C, weil die Hefe sonst abgetötet wird. Agavendicksaft oder Honig und die Hefe einrühren. 5 Minuten ruhen lassen, dabei die trockenen Zutaten vorbereiten.

Das Mehl in eine Rührschüssel oder in die Schüssel Ihres Standmixers geben. Formula 1 Vanilla Crème, High Protein Iced Coffee, Salz und die Zitronenschale dazugeben. Mit einem Schneebesen alles schnell verquirlen.

Die Butter in Stücke schneiden und in die trockenen Zutaten einkneten.



Die Eier verschlagen und in die Milchmischung geben. Dann beides zu den trockenen Zutaten dazugeben. Zu einem Teig zusammenrühren. Den Teig dann 8 Minuten mit der Hand oder 5 Minuten mit dem Knethaken des Standmixers kneten.

Den Teig in eine Schüssel geben (oder in der Schüssel des Standmixers lassen), mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort in Ihrer Küche (nicht wärmer als 45 °C) eine halbe Stunde ruhen lassen.

Während der Teig geht, die Nüsse im Mixer fein mahlen. Natürlich können Sie auch vorgemahlene Nüsse verwenden. Die Nüsse in einer Schüssel mit Formula 1 Vanilla Crème mischen und beiseitestellen.

Boden und Seiten eines tiefen Bräters (33 cm x 23 cm mit einer Tiefe von 5cm) mit Backpapier auslegen.

Wenn der Teig eine halbe Stunde geruht hat, ihn aus der Schüssel nehmen und in 4 gleich große Stücke von jeweils etwa 180 g teilen. Alle Stücke wieder mit dem Tuch abdecken.

Das erste Stück Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche (auch die Teigoberfläche mit etwa Mehl einstäuben, damit der Teig nicht am Nudelholz festklebt) zu einem Rechteck von 33 cm x 23 cm, passend für den Bräter, ausrollen. In den Bräter geben, dann ein Drittel der Aprikosenmarmelade darüber verteilen und gleichmäßig mit einem Drittel der Mischung aus Walnüssen und Formula 1 Vanilla Crème bestreuen. Jetzt genauso mit der zweiten Teigschicht verfahren, dann das zweite Drittel der Marmelade und Nuss-Mischung darüber verteilen. Es folgen die dritte Teigschicht und die restliche Aprikosenmarmelade und Nuss-Mischung. Zum Schluss mit der letzten Teigschicht bedecken. Mit einem Tuch abdecken und 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 180 °C / Umluft 160 °C vorheizen.



Das Tuch entfernen und den Bräter auf den unteren Rost in den Backofen stellen (wenn er zu weit oben steht, brennt er an). 50 – 55 Minuten backen, bis er oben schön dunkelbraun und gut durch ist.

Aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.

Für die Schokoladen-Glasur Formula 1 Smooth Chocolate mit dem gesiebten Kakaopulver, Honig und Olivenöl mischen. Dann das kochende Wasser nach und nach einrühren, bis die Glasur schön glatt ist.

Ist der Kuchen abgekühlt, heben Sie ihn mit dem Papier aus der Form und stellen ihn auf eine Platte. Lassen Sie ihn dabei auf dem Papier.

Verteilen Sie die Glasur über die Oberseite und streichen Sie dann mit einem scharfen Messer die Ecken glatt.

Zum Servieren den Kuchen in kleine Rauten schneiden.
Guten Appetit!



Kochen mit dem Herbalife Nutrition Kochbuch für Europa & Afrika



80 Rezepte,
die Sie
inspirieren