

TV Forbach

REZEPTE

FITNESSTAG 2013



<b>Herzhafte Rezepte</b>	
Dip	Tanja Stephan
Dip	Petra
Obazda	Claudi
Walnussaufstrich	Bettina
Grünkernküchle	Uschi
Schinken Käse Brötchen	Katrin
Dinkelbrot	Katrin
Couscous Salat	Astrid
Pfannkuchenrolle	Ruth
Käse-Schinken Pfannkuchen	Spissel
Gefülltes Brot	Loni
Spinat Lachsrolle	Christina
Quisiche	Verena
Obst-Käse Spieße + Quark	Dorothea
<b>Kuchen Rezepte</b>	
Bleckkuchen Hefe-Mandarine	Birgit
Rahmkuchen	Bettina
Apfelkuchen	Hanna
Schwarz-Weiß Muffins	Sanne
Schoko Bananen Muffins	Simone

<b>Außerdem hatten wir noch.....</b>	
Gemügesticks (Karotten, Gurken)	Jutta
Gemügesticks (Paprika, Kleine Tomaten)	Claudi
Saltgurken + Radieschen	Jane
Überbackene Brote	Jane
Trauben-Käse Spieße	Heike Wunsch
Trauben-Käse Spieße	Birgit Schoch
Tomaten-Mozarella Spieße	Sil
Tomaten-Mozarella Spieße	Marlen
Obstsalat	Astrid
Obstsalat	Sanne
Dinkelbrot	Ise
Blätterteischnecken	Edith
Blätterteischnecken	Heike Schillinger
Hackfleischküchle	Sylz
Mini Salamis	Hase
Nutellakuchen	Sabine Herrmann
Hefezopf	Marianne
Zitronenkuchen	Simone

### Tomaten Dip von Tanja:

1 Zwiebel, evtl. frischer Knoblauch 1 Zehe, 250 Frischkäse, 1 Becher getrocknete Tomaten mit Öl und Knoblauch, frischer Basilikum 5-6 Blätter...alles in den Thermomix...geht aber auch ohne...

### Schnittlauchdip von Petra

500 g Speisequark  
etwas Milch  
1/2 Bund Schnittlauch, klein geschnitten  
1 kleine Zwiebel  
evtl. Knoblauch  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Obazda von Claudi:

1 kleine Zwiebel  
120 Camembert  
50 g Romadur  
200 g Frischkäse  
40 g Butter 1 TL Süßer Paprika Salz, Pfeffer und Kräuter

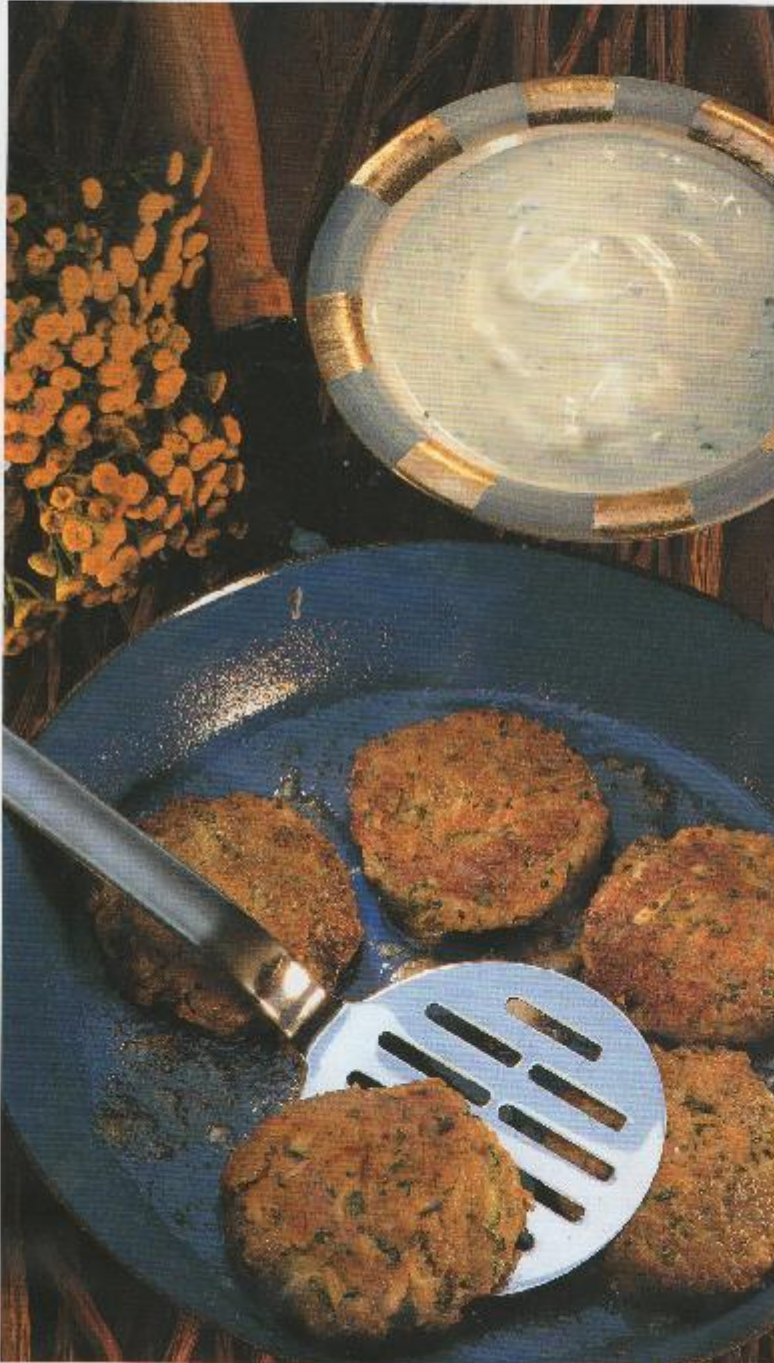
Die Zwiebel und die Kräuter durch die Deckelöffnung auf das Laufende Messer bei Stufe 5  
Die restlichen Zutaten dazu und 10 Sekunden Stufe 4 verrühren

### Walnussaufstrich von Bettina:

200 g Frischkäse  
2 EL Walnussöl  
2 EL Milch  
100 g Walnusskerne  
1 Lauchzwiebel  
Salz, Pfeffer

## Grünkernküchle von Uschi

Getreide und Hülsenfrüchte



Grün - gut zu grillen

### Grünkern-Plätzchen mit Käsesauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehen

150 g Zucchini

10 g Butter

200 g grober Grünkernschrot

375 ml Gemüsebrühe

1 Bund gemischte Kräuter

1 Ei · 225 g Kräuterfrischkäse

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen  
hochhärtetes Kokosöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal

15 g F · 13 g E · 29 g K

#### Preiswert · Eiweißreich

■ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und fein raspeln.

■ Die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini und den Grünkernschrot dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Brühe anrösten. Alles aufkochen lassen und im geschlossenen Topf in etwa 3 Min. garen. Die Masse abkühlen lassen.

■ Inzwischen die Kräuter waschen und fein hacken.

■ Das Ei, 75 g Frischkäse und die Kräuter unter den Grünkernschrot rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen acht Plätzchen formen. Das Fett erhitzen, die Plätzchen kurz anbraten, den Deckel auf die Pfanne geben und in 8–10 Min. fertig garen, dabei einmal wenden.

■ Die Plätzchen warm stellen. Den Bratfond mit der übrigen Brühe ablöschen und den restlichen Frischkäse darin auflösen. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Tip!

Sie können die Küchlein auch ohne Sauce zu Salat oder Gemüse servieren.

## Schinken Käse Brötchen von Katrin

250 g Magerquark  
6 EL Öl  
12 EL Milch  
300 g Mehl  
1 P. Backpulver  
100 g geriebener Käse  
ca. 200 g Schinkenwürfel  
50 g Röstzwiebeln

Alles zusammen in den TM und auf Knetstufe ca. 2 Min einen weichen Teig herstellen.  
Dann mit feuchten Händen kleine Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
Bei 150°C ca. 25 min backen.

Ergibt ca. 35 – 40 Stück

## Dinkelbrot von Katrin:

700 g Dinkelmehl  
100 g Sonnenblumenkerne  
20 g Leinsamen  
1 Würfel Hefe  
2 TL Zucker  
2 TL Salz  
1 Prise Piment  
¼ TL Koriander  
500 g Wasser

- Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 min/Knetstufe zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Teig in eine Kastenform geben und 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen in 2 Schritten backen

250°C – 20 – 25 min

200°C – 25 – 30 min (eventuell mit Alufolie abdecken, damit die Kruste nicht zu dunkel wird)

## Couscous Salat von Astrid

### *Couscous-Salat*

Ungekocht und mit einem Salatdressing mariniert, hat der Couscous etwas mehr Biss als gekocht oder gedämpft. Servieren Sie diesen Salat als Hauptgericht oder mit Pittabrot und gegrilltem Hähnchen. Er hält sich im Kühlschrank einen Tag oder länger. Die Kräuter gehören unbedingt dazu, aber mit den anderen Zutaten können Sie auch nach Ihren eigenen Vorstellungen verfahren – experimentieren Sie ruhig ein wenig!

4 Portionen

250g Couscous

Olivenöl-Zitronensaft-Dressing (siehe Seite 42)

280ml kaltes Wasser

2 rote Paprikaschoten

2 kleine Schalotten oder 1 rote Zwiebel, fein gehackt

¼ Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

1 mittelgroße frische Chilischote, entkernt und gehackt

2 Tomaten, entkernt und gewürfelt

Saft von 1 Zitrone

1 TL Rotweinessig

2 Hand voll frische Kräuter (Basilikum, Koriander oder glatte Petersilie)

1 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl-Zitronensaft-Dressing vermischen. Das Wasser zugießen, umrühren und ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis das Dressing absorbiert ist. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten im Ganzen grillen, bis sie rundum geschwärzt sind, dabei ab und zu wenden. Noch heiß in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken und ausdampfen lassen. Schälen, entkernen und fein hacken (Sie haben Zeit dazu, während der Couscous mariniert).

Die Paprika in eine Schüssel geben, Schalotten/Zwiebel, Knoblauch, Chili, Tomaten, Zitronensaft, Essig und Kräuter zufügen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren und 15 Minuten ziehen lassen, dann mit dem Couscous vermischen.

**Am Fitnessstag waren an frischen Kräutern nur Pfefferminze, ausserdem noch Salatgurken und Rosinen im Couscous Salat!**

## Olivenöl – Zitronensaft – Dressing

kann auch für andere Salate benutzt werden

### 4 Portionen

2 El Zitronensaft

5 El Olivenöl extra vergine

1 gestrichener Tl Salz

1 gestrichener TL frisch gemahlener Pfeffer

alles vermischen

## Pfannkuchenröllchen mit zwei Füllungen/Fingerfood von Ruth

### Zutaten

#### **Pfannkuchenteig:**

300 g Mehl  
6 Eier  
450 g Milch  
150 g Mineralwasser  
2 prisen Salz  
8 TL Oel zum Backen

#### **Käsefüllung:**

100 g Parmesan in Stücken  
100 g grüner Paprika in Stücken  
60 g getrocknete Tomaten  
in Oel, abgetropft  
300 g Frischkäse  
1/2 TL Salz  
1/2 TL weißer Pfeffer

#### **Lachsfüllung:**

250 g Frischkäse  
1-2 Bund Schnittlauchröllchen  
oder 1 Päck. gefr. Schnittlauchröllchen  
1/2 TL Salz  
1/2 TL weißer Pfeffer  
550 g Räucherlachs in Scheiben

### Zubereitung

#### **Pfannkuchenteig:**

Zutaten außer Oel in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 4** verrühren, umfüllen und 15 Minuten quellen lassen.

#### **Käsefüllung:**

Parmesan in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

Paprika in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

Getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, dann den Parmesan, die Paprika, den Frischkäse, Salz und Pfeffer zugeben und **20 Sek./Linkslauf/Stufe 4** cremig rühren, umfüllen und kühl stellen. Mixtopf spülen.

### Lachsfüllung:

400 g Lachs in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 6 zerkleinern, Frischkäse, Schnittlauch und Gewürze zugeben und 20 Sek./Linkslauf/Stufe 4 cremig rühren, umfüllen und kühl stellen.

### Pfannkuchen-Röllchen:

Aus dem Pfannkuchenteig in einer Pfanne (Durchmesser ca. 26 cm) mit dem Öl 8 Pfannkuchen ausbacken, abkühlen lassen.

4 der Pfannkuchen auf je ein ausreichend großes Stück Alufolie legen und mit der Käsefüllung gleichmäßig bestreichen, dabei an der oberen Seite 2 cm frei lassen, damit beim Aufrollen die Füllung nicht herausquillt.

Die restlichen 4 Pfannkuchen ebenfalls auf je ein Stück Alufolie legen, mit der Lachsfüllung bestreichen, dabei ebenfalls am oberen Rand 2 cm frei lassen. Mit den restlichen Lachsscheiben belegen und aufrollen.

Die aufgerollten Pfannkuchen mit der Alufolie fest umwickeln, wie ein Bonbon verschließen und am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

---

## Lachsrolle von Ruth

### Zutaten

50 gr. Parmesankäse, in Stücken  
3-4 Eier  
150 gr. Blattspinat, gefroren in Stücken  
70 gr. Emmentaler, in Stücken  
Salz und Pfeffer  
200 gr Kräuterfrischkäse  
200 gr. Räucherlachs, in groben Stücken

### Für den Dipp:

50 gr. Senf  
50 gr. Puderzucker  
etwas Dill

### Zubereitung

Den Parmesankäse im TM auf Stufe 5-6 / 20 Sek. mahlen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Eier, Blattspinat, Emmentaler und Pfeffer u. Salz auf Stufe 10 zu einer cremigen Masse verarbeiten. Diese Mischung auf den Parmesankäse geben und im Backofen bei 180° 10 Min. abbacken. Den Lachs im TM Stufe 5 / 5 Sek. hacken und dann den Kräuterfrischkäse zugeben und beides noch einmal 5-10 Sek. vermengen. Die Lachskäsemasse auf den erkalteten Spinatteig geben und das ganze aufrollen. Im Kühlschrank gut durch kühlen lassen.

Dazu eine Mischung aus 50gr. Senf und 50 gr. Puderzucker mit etwas Dill als Dipp reichen.

## Käse-Schinken-Pfannkuchen von Spissel:

### Käse-Schinken-Pfannkuchen

TM 31 (1... 21)  
6 Portionen

300 g	Emmentaler, in Stücken	300 g	gekochter Schinken, in Scheiben, in 1-cm-Streifen geschnitten
200 g	Mehl		
500 g	Milch	200 g	Frischkäse
8	Eier		
1 TL	Salz		

- Emmentaler in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7 (7 Sek./Stufe 6)** zerkleinern.
- Mehl, Milch, Eier und Salz zugeben und **10 Sek./Stufe 4 (12 Sek./Stufe 3)** verrühren.
- Schinkenstreifen zugeben und **7 Sek./Stufe 2,5 (9 Sek./Stufe 1,5)** unterrühren.
- Masse auf zwei gut gefettete oder mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und gleichzeitig im vorgeheizten Backofen (Umluft) backen.
- Frischkäse auf die heißen Pfannkuchen streichen, aufrollen und zum Servieren in dicke Scheiben schneiden.

#### Tipps:

- Schmeckt auch kalt sehr gut.
- Schönes Fingerfood für eine Party.
- Mit einem Blattsalat serviert, reichen die Pfannkuchen auch für acht Personen.
- Statt Kochschinken rohen Schinken verwenden.

 **Backtemperatur:** 225°C (Umluft), **Backzeit:** 15–17 Min.

**Gesamtzeit:** 40 Min., **Arbeitszeit:** 20 Min.

*pro Portion: kJ 2700; kcal 645; EW 44 g; KH 30 g; F 39 g*



## Gefülltes Partybrot von Loni

1 Baguette (375g)  
75 g Margarine  
200 g Frischkäse  
3 hartgekochte Eier  
reichlich gemischte Kräuter  
Pfeffer  
Salz  
Knoblauchpulver  
100 g magerer Rauchsinken  
100 g Gouda

Das Brot halbieren. Jede Hälfte so aushöhlen, dass ein 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Margarine, Frischkäse und das durch ein Sieb gedrückte Eigelb gut verrühren, gehackte Kräuter hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Eiweiß, Schinken und Käse in Würfel schneiden und unterrühren. Die Masse in die Brote füllen und gut nachstopfen, fest in Alufolie wickeln und kalt stellen. In Scheiben geschnitten servieren.

## Spinat Lachs Rolle von Christina:

### **Spinat-Lachs-Rolle**

**1 Paket Rahm- Spinat ( ca. 400 g ) auftauen 1 Ei darunter rühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.  
200 g geriebener Käse darauf und ca. 15 Minuten backen. (Käse sollte leicht braun sein).**

**Dann gut auskühlen lassen.**

**Jetzt 200g Frischkäse mit Kräutern darüber streichen und 200 g Lachs obendrauf legen.**

**Dann alles fest aufrollen und in Scheiben schneiden.  
Sollte ein paar Stunden in den Kühlschrank. Am besten über Nacht!**

# Quiche Lorraine von Verena:

Quiche Lorraine | Frau Schmeckers Rezepte

Page 1 of 2

## Quiche Lorraine

By FrauSchmecker • Jul 14th, 2011 • Category: Herzhafte Kuchen



Für eine Tarteform von 26 cm ø

### Boden

225 g Mehl  
125 g Quark  
1 Ei  
2 Essl. Milch  
4 Essl. Rapsöl  
Salz

Alle Zutaten gut verkneten. Kühl stellen.

### Füllung

150 g Speck oder Schinkenwürfel  
2 Zwiebeln  
150 g Appenzeller  
200 g Creme Fraiche  
200 g Saure Sahne  
3 Eier  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, ebenso den Speck und den Käse ( falls es kein bereits geriebener ist), den Schnittlauch in kleine Röllchen. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und kräftig abschmecken - Vorsicht beim Salz wegen des Specks!  
Den Teig auswellen und in die Tarteform legen, den Rand formen und die Füllung eingießen. Bei 200° im vorgeheizten Backofen ca 1 Stunden backen.

### Popular Posts

- Spätzle
- Kochen in Zeiten der Rezession - Diät fürs Haushaltsgeld
- Stachelbeerkuchen mit Rahmguss

## Käse-Obst Spieße von Dorothea

### **Käse – Obst – Spieße:**

**(für 8 Portionen)**

**4 Scheiben Vollkornbrot  
4 TL Butter  
2 Bananen  
4 Kiwis  
3 Äpfel  
4 dicke Scheiben Käse  
Salatblätter  
6 EL flüssiger Honig  
3 EL Sesam  
Holzspieße**

- **Brot mit Butter bestreichen und in mundgerechte Würfel schneiden.**
- **Bananen schälen und in Scheiben schneiden**
- **Übriges Obst ebenfalls schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden.**
- **Den Käse in gleich große Würfel schneiden**
- **Abwechselnd Käse, Brot und Obst auf Holzspieße stecken**
- **Salatblätter auf einer Platte auslegen und die Obstspieße darauf verteilen.**
- **Mit Honig bestreichen und mit Sesam überziehen**
- **Fix Fertig 😊**

## Himbeerquark von Dorothea

### **Himbeerquark: (6 Personen)**

**1 Bio – Limette**

**500 gr. Quark (20%)**

**2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker**

**150 g. Sahne**

**1 Beutel Tiefkühlhimbeeren (Aldi)**

**1 – 2 EL Honig nach Belieben oder Puderzucker**

- **Für den Quark die Limette heiß abspülen , trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Quark, Vanillezucker, Limettenschale und 2EL Saft verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben.**
- **Die aufgetauten Himbeeren unter die Quark-Sahne – Masse verteilen und mit Puderzucker oder Honig nach Geschmack süßen.**
- **Sieht dekorativ und ansprechend aus, wenn man die Quarkspeise in kleine Gläschen füllt und mit einer Himbeere und einem Minzblatt garniert.**

**„ Lecker, lecker „ würde Tim Mälzer sagen**

## Birgit's „Wochenendkuchen“

Hefeteig: (für ein Backblech)

Zutaten:

500 gr. Mehl

50 gr. Zucker

½ Tl. Salz

½ Würfel Hefe

250 ml. Milch

80 gr. Butter

1 Ei

-Hefeteig wie gewöhnlich zubereiten und auf das Blech geben;

-4 kl. Dosen Mandarinen abtropfen lassen und auf dem Hefeteig verteilen;

Masse:

-500 gr. Magerquark, 140 gr. Zucker und 2 Eier verrühren;

-1 ½ Tassen Milch, ½ Tasse Öl, 1 Becher Sauerrahm und

1 P. GALA Feiner Bourbon-Vanille-Pudding verrühren, dann beide Massen zusammenrühren und über die Mandarinen verteilen;

Backen:

Ober-Unterhitze 180° vorheizen,

mittlere Schiene, ca. 30 Min. backen.

## Rahmkuchen von Bettina:

### *Rahmkuchen*

#### Knetteig:

250 g Mehl  
100 g Zucker  
125 g Margarine  
1 Ei  
1 Prise Zimt

Boden einer Käsekuchenform (Springform) mit dem ausgerollten Teig auslegen, kleinen Rand formen.

#### Rahmmasse rühren aus:

2 Eier  
100 g Zucker  
2 P. Vanillezucker  
2 Becher Creme fraiche (à 150 g)  
2 Becher Sauerrahm 20 % Fett (à 200 g)  
2 Becher Sahne (à 200 g) - nicht steifschlagen!  
1 P. Vanillepuddingpulver

Rahmmasse auf dem Boden verteilen (ist ziemlich dünnflüssig), mit Zucker und Zimt bestreuen; bei ca. 160 Grad Heißluft ca. 60-70 Min. backen. Je nach Herd kann der Kuchen bereits nach 50 Minuten fertig sein (Stäbchenprobe machen!)

## Versunkener Apfelkuchen von Hanna:

### VERSUNKENER APFELKUCHEN

200 g geschmolzene Butter  
6 Eier (getrennt)  
150 g Zucker  
Saft und Schale einer Zitrone  
300 g Mehl  
2 Prisen Salz  
1/2 Päckchen Backpulver  
5-6 große Äpfel  
(wer mag: 1 Prise Zimt)

- Eigelb und Zucker schaumig rühren, Butter in einem dünnen Strahl einrühren
- Zitronensaft und -schale dazu
- Mehl mit Backpulver und Salz (evtl. Zimt) mischen und in Eigelb-Zucker-Mischung einrühren
- Eiweiß steif schlagen --> unterheben!
- Teig in gefettete und bemehlte Springform geben und glattstreichen
- Äpfel schälen, entkernen und vierteln, danach die obere Seite mehrfach dünn einschneiden
- Äpfel auf Teig verteilen und mit etwas Zucker bestreuen

Bei 200°C ca. 40 Minuten backen.

# Schwarz-Weiß-Muffins von Sanne

## Zutaten:

150 g Weizenmehl  
3 gestr. TL Backpulver  
1 P. Pudding Pulver Vanille Geschmack Dr. Oetker  
125 g Zucker  
1 P. Vanillin Zucker  
4 Eier  
150 g zerlassene, abgekühlte Butter oder Margarine  
1 EL Kakaoapulver  
1-2 EL Milch  
Puderzucker zum Bestäuben

Für den Teig Mehl mit Backpulver und Puddingpulver mischen, in eine verschließbare Schüssel (3 Liter) sieben, mit Zucker und Vanillinzucker mischen. Eier und Butter oder Margarine hinzufügen, Schüssel mit dem Deckel fest verschließen. Mehrmals (insgesamt 15-30 sec. je nach Menge der Zutaten) kräftig schütteln, so dass alle Zutaten gut vermischt sind. Alles mit einem Schneebesen oder Rührlöffel nochmals sorgfältig durchrühren, damit vor allem trockene Zutaten vom Rand untergerührt werden. Gut die Hälfte des Teiges in 12 gefettete Muffinförmchen füllen, Kakao sieben, mit der Milch unter den Rest des Teiges rühren. Den Kakaoteig auf den hellen Teig verteilen. Muffinförmchen auf dem Rost in den Backofen schieben.

Vorheizen: Ober-/Unterhitze: etwa 180°C, Heißluft: etwa 160° C  
Gas: Stufe 2-3, Backzeit etwa 25 Minuten

Die Muffins 10 Minuten in der Form auf einem Kuchenrost stehen lassen, dann aus den Förmchen lösen und erkalten lassen.

Die Muffins vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Bestreichen sie die Muffins mit Erdbeerkonfitüre.

## Schoko Bananen Muffins von Simone:

### Zutaten für 12 Muffins:

2 Bananen  
1 El Zitronensaft  
200g Mehl  
2 Tl Backpulver  
120g (Rohr)Zucker  
100g weiche Butter  
150ml Milch  
1 Prise Salz  
3 El Schokoladenraspel  
3 El Kakaopulver  
2 Eier

zum Verzieren:

100g Kuvertüre, evtl auch Puderzucker oder Bananenchips

Die Bananen schälen und in kleine Stücke (Würfel) schneiden, evtl mit Zitronensaft beträufeln

Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, Mehl, Butter, Backpulver, Salz, Milch und Kakaopulver zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Schokoladenraspel und die Bananenstücke zugeben und vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine mit Papierförmchen ausgekleidete Muffinsform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ( Ober- und Unterhitze 200°C ) ca 20-25 min backen

Die ausgekühlten Muffins mit zerlassener Kuvertüre überziehen, evtl auch mit Bananenchips oder ähnlichem garnieren oder mit Puderzucker bestäuben.