

Karotten Gnocchi & Superfood Jungbrunnen-Drink

4 Portionen

🕒 45 Minuten

●●● Schwierigkeitsgrad



Zutaten

Für die Gnocchi:

500 g Karottenpüree

375 g Dinkelmehl

1 Ei (Größe M)

1 Eigelb

4-5 EL geriebener Parmesan

2 Sachets **spermidineLIFE[®] Boost+**

Salz & Pfeffer

Für die Toppings:

50 g Butter

8 EL Olivenöl

Etwas Rucola

8 EL Walnüsse

4 EL Granatapfelkerne

Für den Jungbrunnen-Drink:

Apfelsaft (frisch gepresst)

Karottensaft (frisch gepresst)

½ TL Kurkuma

2 Sachets **spermidineLIFE[®] Boost+**

Zubereitung

Für die Gnocchi: Das Karottenpüree in eine Schüssel geben, mit dem Mehl, Ei, Eigelb, Parmesan, **spermidineLIFE[®] Boost+** sowie Salz und Pfeffer vermengen und alles zu einem Teig verkneten. Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Sieden bringen. Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig darauf zu einer Rolle formen. Den Teig in rund zwei Zentimeter breite Stücke schneiden, diese mit einer Gabel etwas flach drücken. Die Gnocchi in das siedende Wasser geben und für wenige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser holen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi kurz darin schwenken und auf Tellern anrichten. Mit Rucola, Walnüssen und Granatapfelkernen garniert servieren.

Für den Drink: Apfel- und Karottensaft zu gleichen Teilen vermengen und mit Kurkuma in einem Mixer geben pürieren. **spermidineLIFE[®] Boost+** einrühren und als Immunbooster-Drink servieren.

Tipp: Die Gnocchi gelingen auch im Dampfgarer!