



**Melanzani-Blinis**  
mit Frischkäsecreme  
und Tiroler Karree Leicht

Lust aufs  
**LEBEN**  
empfiehlt

**ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK:**

500 g Melanzani, Salz, 6 EL Olivenöl, 100 g Weißbrot (vom Vortag), 80 ml lauwarme Milch, 50 g Mehl, 30 g geriebener Parmesan, 2 Eier, gemahlener Pfeffer  
**FÜR DAS TOPPING:** 200 g Frischkäse, 70 g Tiroler Karree Leicht (3 % Fett, -40 % Salz), Salz, Cayennepfeffer, Zitrone, fein gehackte Kräuter

**ZUBEREITUNG:**

Melanzani schälen, grob raspeln, mit Salz bestreuen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann die Melanzani gut ausdrücken und in einem Topf mit 2 EL erhitztem Öl ca. 10 Minuten hell anbraten. Auf Küchenpapier geben, abkühlen lassen. Weißbrot klein würfeln, in eine Schüssel geben, mit Milch übergießen, kurz einweichen lassen. Melanzani zum Brot geben. Mehl, Parmesan, Eier, Salz und Pfeffer zufügen. Bei Bedarf noch Wasser oder Mehl zugeben. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 70 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus der Melanzanimasse kleine Küchlein formen, leicht flachdrücken und im heißen Öl portionsweise je Seite ca. 3 Minuten goldbraun backen. Melanzani-Blinis im Ofen warm halten. Für die Creme Frischkäse mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Kräutern abschmecken. Mit einem Spritzsack Creme auf die Blinis auftragen und mit dem in feine Streifen geschnittenen Tiroler Karree Leicht belegen. Mit Kräutern garnieren, warm servieren.

In Kooperation mit HANDL TYROL

*Gefällt nicht nur Kids:  
Strohhalme in säuerlichen  
Farben und Stärken*

*Echt cool: Eiskwürfel  
mit versteckten  
Früchten oder Blüten*



*Das Outfit macht Lust auf  
mehr: Drinks in originelle  
Flaschen füllen!*

*Frucht-Spieße machen  
jedes Getränk zum Hit*

*Aus Orangenschalen kann  
man schöne Dekoelemente  
zaubern*



**DRINKS OHNE ALKOHOL.** Spritziges für alle, GU Verlag, um € 9,30.

## SOMMER im Glas: So geht's!

**SO PEPPEN SIE IHRE GETRÄNKE AUF:**

Mit diesen Tricks werden Shakes, Smoothies und Cocktails zum Hingucker:

- 1. FRUCHTIG.** Himbeeren, Heidelbeeren, Weintrauben oder Erdbeeren machen sich nicht nur gut auf einem Spieß im Glas, sondern können auch in Eiskwürfeln verpackt tiefgefroren werden. Letzteres kann man natürlich auch mit schönen Blüten (wie Veilchen oder Gänseblümchen) machen.
- 2. KLEINE STECKKLINGE.** Orangen-, Zitronen- oder Limettenscheiben können aufs Glas gesteckt werden. Auch die Schale – in Streifen geschnitten – ist eine Top-Deko.
- 3. DIE OPTIK MACHT'S.** Aus schönen Flaschen und Gläsern trinkt man gleich viel lieber. Tipp: Schöne Strohhalme – und auf diesen Namensschilder befestigen!

Fotos: stockfood.com, GU Verlag/Kramp + Colling Fotodesign, Thomas Jupa, Privat, Beigestellt (4)

*Für Sie gekostet ...*

### FRISCH IM REGAL

1. Balkan-Spezialität Ajvar von Granny's Secret (Klassisch, Scharf, Tomaten & Gewürze): z. B. bei Merkur, um € 3,99.
2. Bio-Aroniasaft in Demeter-Qualität: 250 ml, € 3,90, [www.aronia-langlebenhof.de](http://www.aronia-langlebenhof.de)
3. Low-Carb-Pizzateig aus Lein- und Chiasamen von Lizza, z. B. in der 4er-Packung um € 9,96 bei lizza.de



**KOMMENTAR**  
von Kathrin Salcher

## WIE NEHME ICH MIT SPORT AB?

Es gibt nicht die eine Sportart, die beim Abnehmen hilft. Jede Bewegung zählt. Finden Sie einen Sport, der Spaß macht, und achten Sie auf ein Kaloriendefizit. Das Wichtigste ist Durchhalten und Dranbleiben. Ein zusätzliches Krafttraining hilft, gezielt Muskeln aufzubauen, sie zu erhalten und Fett abzubauen. Um mehr Kalorien zu verbrennen, sollten Grundübungen wie Kniebeugen oder Klimmzüge die Basis eines Trainings bilden. Die perfekte Ergänzung sind Übungen für spezielle Körperregionen.

Dabei gibt es keine Wunderübung, bei der ausschließlich am Bauch, an den Beinen oder am Po abgenommen wird. Der Körper entscheidet, welche Fettreserven er zuerst abbaut. Aber man kann einzelne Muskelpartien kräftigen, was nach und nach den ganzen Körper formt. Von vielen Wiederholungen mit wenig Gewicht halte ich nicht viel. Vielmehr müssen Sie intensiv und schwer trainieren, um gute Ergebnisse zu erzielen. Versuchen Sie zudem, auch im Alltag aktiv zu sein. Jeder Schritt zählt.

Weiters sollten Sie nach dem Sport genügend Eiweiß zu sich nehmen (Tagesempfehlung 1,5 bis 2 g pro kg Körpergewicht). Jede Mahlzeit sollte eine Portion Eiweiß, Gemüse und Kohlenhydrate enthalten. Ein Verzicht auf Kohlenhydrate stresst den Körper und ist nicht zu empfehlen, da gerade diese Energie für das Training bereitstellen. Kleine, aber realistische Ziele, angepasst an Arbeit und Stresslevel, helfen, abzunehmen und dauerhaft die Wunschfigur zu halten – ganz ohne Jo-Jo-Falle.

**KATHRIN SALCHER** ist Fitness-trainerin. [www.kathrinsalcher.at](http://www.kathrinsalcher.at), Blog: [www.awarehuman.com](http://www.awarehuman.com)