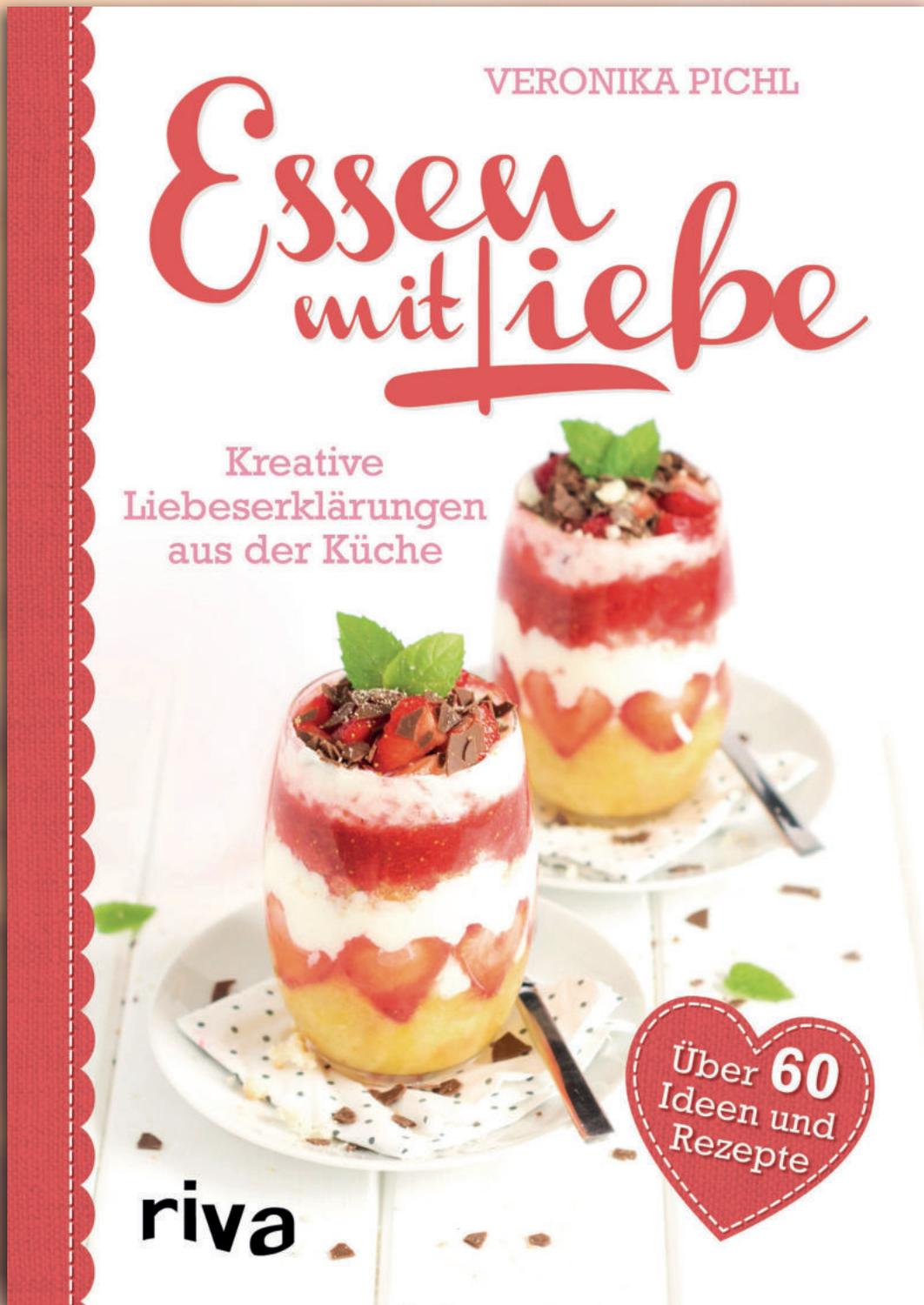


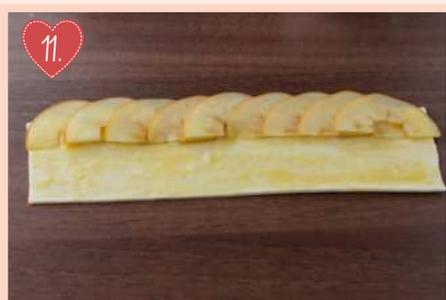
Liebe Grüße aus der Küche
aus dem Buch „Essen mit Liebe“



Für 6 Apfelrosen

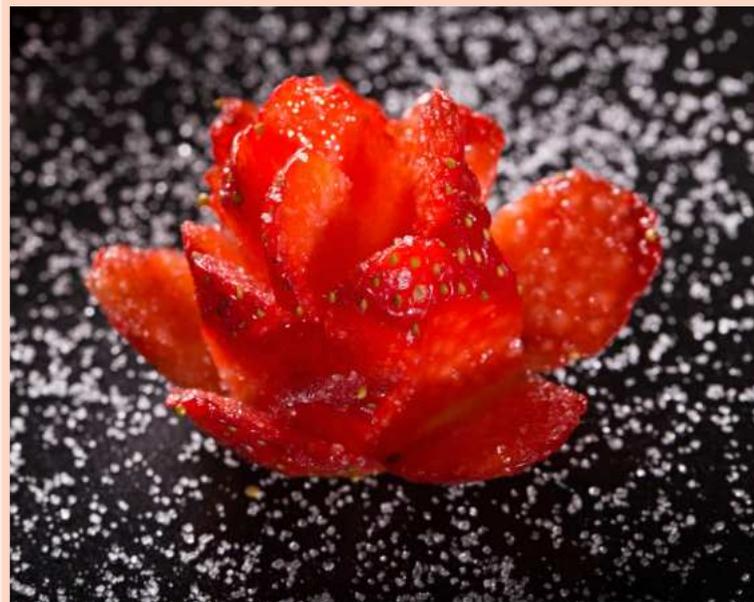
- ♥ 1 Zitrone
- ♥ 2 rote Äpfel
- ♥ 2 EL Aprikosenmarmelade (fein, ohne Stückchen oder durch ein Sieb passieren)
- ♥ 1 TL Wasser
- ♥ ½ TL Zucker und etwas Zimt
- ♥ 275 g fertiger Blätterteig

1. Zitrone auspressen und den Saft mit etwa 1 l Wasser in einen Topf oder eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Die Apfelhälften quer zum Kerngehäuseloch in ganz dünne Scheiben schneiden.
3. Die Scheiben dann vorsichtig in das Zitronenwasser legen.
4. Die Schüssel in die Mikrowelle geben, für 3 Minuten auf höchster Stufe einschalten und das Wasser erwärmen. Alternativ das Wasser und die Äpfel auf dem Herd zum Kochen bringen, dann Herd ausschalten und die Apfelscheiben ca. 3 Minuten ziehen lassen. Dadurch werden die Apfelscheiben elastisch und brechen nicht beim späteren Biegen.
5. Danach Apfelscheiben vorsichtig in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
6. Die Aprikosenmarmelade mit dem Wasser, Zucker und Zimt vermischen.
7. Das Muffinblech einfetten oder Muffinförmchen in die Mulden setzen.
8. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
9. Den fertigen Blätterteig ausrollen. Die langen Seiten befinden sich rechts und links. Die kürzeren Seiten oben und unten. Jetzt den Teig mit dem Messer in jeweils 6–7 cm hohe Stücke schneiden.
10. Ein Blätterteigstück mit der süßen Aprikosenmarmeladen-Mischung bestreichen.
11. Die Apfelscheiben an der oberen Seite überlappend nebeneinanderschichten.
12. Nun die untere Hälfte des Blätterteigs nach oben klappen.
13. Apfelrose von einer Seite langsam aufrollen.
14. Am Schluss den Blätterteig etwas andrücken und die Rose in das Muffinblech oder Förmchen setzen.
15. Sobald alle Apfelrosen fertig gestellt sind, das Blech 20–25 Minuten in den Ofen schieben, bis die Apfelrosen goldbraun gebacken sind.



- ♥ 4–8 Erdbeeren
- ♥ Holzspieße
- ♥ kleines, scharfes Messer

1. Die Erdbeeren waschen und auf einen Spieß setzen.
2. Die Erdbeeren mit einem Messer versetzt einschneiden und vorsichtig etwas nach außen biegen.
3. Daraus lässt sich ein schöner Erdbeer-Rosenstrauß erstellen.
4. Die Erdbeerrosen sehen auch als Dekoration toll aus.



Für 1 Avocado-Rose

- ♥ 1 Avocado
- ♥ etwas Öl zum Bepinseln der Arbeitsfläche, z. B. Kokos- oder Olivenöl

1. Die Avocado schälen, halbieren und entkernen.
2. Arbeitsfläche mit etwas Öl einpinseln. Eine Hälfte der Avocado mit der Kernlochseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die Avocado quer in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Jetzt die Avocadoscheiben mit zwei Händen vorsichtig auffächern bzw. zu einem langen Strang formen, sodass die Avocadoscheiben noch aneinanderliegen bzw. sich überlappen. Zum Schluss die Avocadoscheiben von einem Ende langsam zur Mitte eindrehen, bis eine Rose entsteht. Mit der zweiten Avocadohälfte ebenso verfahren.

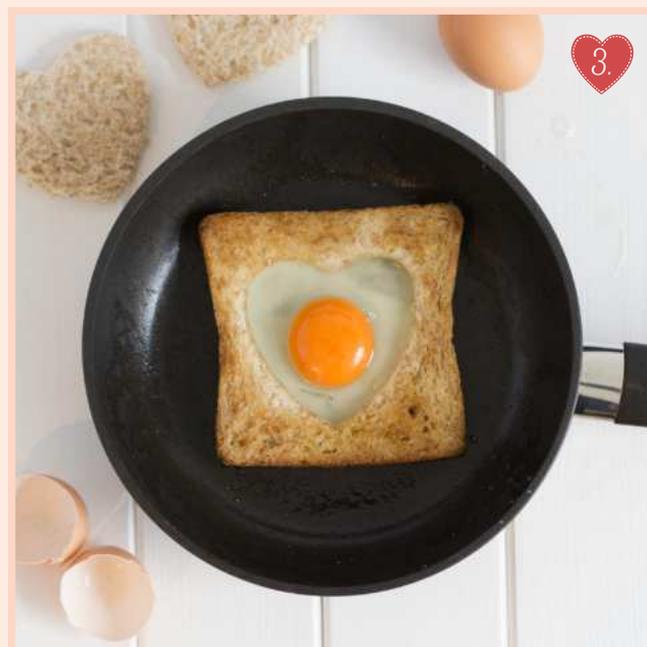
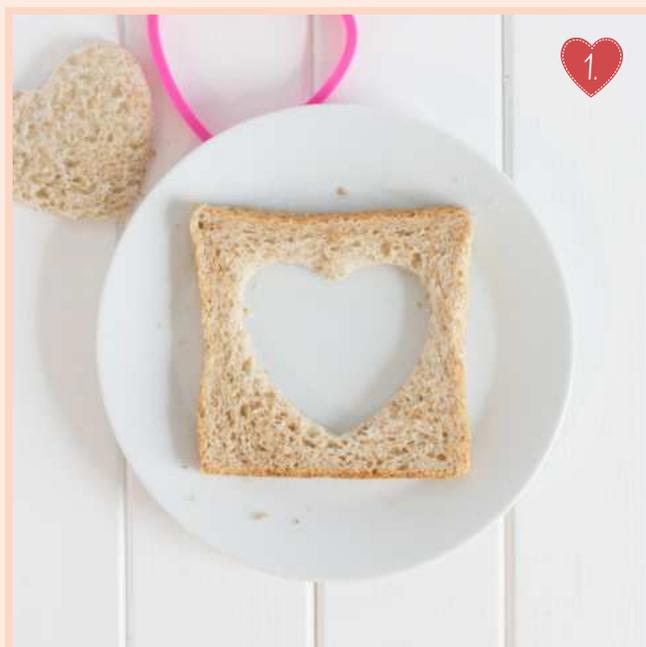


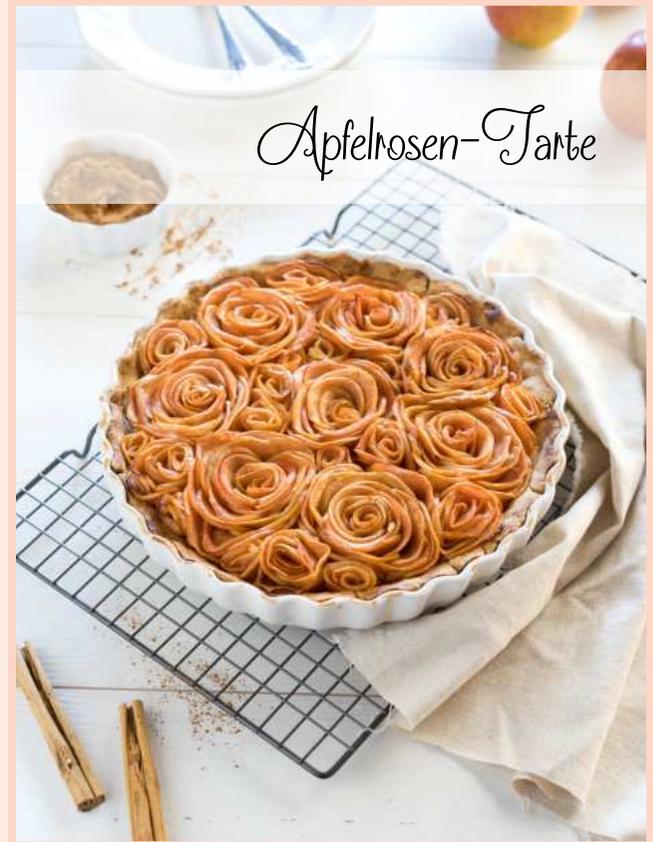
Spiegelei-Herz in gebratenem Toast

Für 2 Portionen

- ♥ 4 Scheiben Toast (groß, z. B. American Toast)
- ♥ 50 g Butter
- ♥ 4 Eier
- ♥ Salz, Pfeffer, Kräuter
- ♥ Ausstechform Herz (7 cm Ø)

1. Von den Toastscheiben ein Herz ausstechen, dabei darauf achten, dass etwa 1 cm Rand rundum stehen bleibt.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Toastscheiben hineingeben und die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Toasts etwa 3 Minuten von jeder Seite braten.
3. Eventuell ein wenig Butter nachgeben. Sobald die Toastscheiben gut durchgebraten sind, in jedes ausgestochene Herz langsam ein Ei aufschlagen und gut würzen. Bei schwacher Hitze und mit Deckel die Eier stocken lassen.







Über 60 Rezepte und

kreative Ideen

für essbare Liebeserklärungen



Pichl, Veronika
Essen mit Liebe
Kreative Liebeserklärungen aus der Küche

160 Seiten, 17,0 × 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe

Direkt zum Buch
geht's hier:



- ♥ Für Valentinstag, Geburtstag, Muttertag – für den Partner, die Mama oder die beste Freundin
- ♥ Untermalt mit liebevollen Zitaten und kurzen Geschichten über Essen, Genuss und Liebe
- ♥ Umfangreich bebildert und mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Impressum:

HappyFitFood c/o Block Services
Veronika Pichl
Stuttgarter Str. 106
70736 Fellbach
info@happyfitfood.de

Konzeption und Redaktion: Veronika Pichl
Grafik: Ronja Pfuhl www.foodnphoto.de

Bilder Fotolia:

S. 1 © yellowj

S. 2 © 5second

S. 3 © Ekaterina Kolomeets

S. 4 © azurita

S. 2 Rezept + Bilder 2-4 Veronika Pichl

S. 3 Rezept + Bilder 2-5 Karina Sowa

S. 4 Rezept Veronika Pichl

S. 5 Rezept + Bilder Karina Sowa

S. 6 Bilder „Biskuitrolle mit viel Herz“ + „Apfelrosen in Blätterteig“ Karina Sowa
„Herzbrezeln“ + „Gefüllte Blätterteigherzen“ Ronja Pfuhl



www.happyfitfood.de

