



Spinat mit WOW

Kyra und Julians Spinat-Smoothie

Für den Smoothie

- 250 g frischen Babyspinat
- 2 Zitronen
- 2 Limetten
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 1 l Kokosmilch
- Etwas Honig und Zimt



Und so geht's:

Für den Spinat-Smoothie die Zutaten schälen und schneiden, in einen Standmixer geben und mit Kokosmilch pürieren. Falls ihr keinen Standmixer habt, könnt ihr auch einen Pürierstab verwenden.

Kyras und Julians Tipp:

Eine Handvoll Spinat, eine Limette, eine Zitrone, eine halbe Orange, etwas Honig und Zimt mit Kokosmilch mixen - fertig ist der Spinat-Smoothie!

Gloriya und Amelies Spinatwaffeln

Für die Spinatwaffeln (4 Portionen)

- 150g weiche Butter
- 4 Eier
- 250g Mehl
- 250 ml Milch
- 250g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- Prise Salz, Pfeffer
- Etwas Öl für das Waffeleisen



Für das Topping:

- Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren
- Topfen
- Honig
- Speck
- Champignons
- Avocado
- Frischkäse

Und so geht's:

Für die Waffeln, weiche Butter mit Eiern schaumig rühren. Unter ständigem Rühren Mehl und Milch hinzufügen.

Den Spinat gründlich waschen, die Zwiebeln fein hacken und mit Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen. Spinat hinzufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

Nun die überschüssige Flüssigkeit des Spinats ausdrücken. Dafür hängt ihr am besten ein Geschirrtuch in eine Schüssel und leert die Spinatmasse darauf. Dann das Geschirrtuch wie ein Bündel aufheben und gut ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr heraustropft.

Die Spinatmasse zum Waffelteig hinzugeben und umrühren. Etwas Öl auf

dem Waffeleisen verteilen und die Waffeln goldgelb ausbacken.

Jetzt könnt ihr eure Waffeln je nach Geschmack mit Toppings verfeinern. Entweder ihr entscheidet euch für salzige oder für süße Waffeln.

Amelies Tipp:

Die Waffeln mithilfe eines Keksausstechers ausstechen. Tomaten und Avocado klein schneiden und alles auf Spießen aufgesteckt servieren.

Gloriyas Tipp:

Gloriya hat sich für die süße Variante entschieden. Dafür die Waffel mit Topfen bestreichen, ein paar Beeren darauf verteilen und etwas Honig darüber träufeln.

Tim und Valentins Spinatlasagne

Für die Bechamelsauce:

- 80g Butter
- 80g Mehl
- $\frac{3}{4}$ l Milch
- Prise Salz und Pfeffer



Für die Spinatlasagne

- 250g Lasagne Blätter
- 500g Tomaten
- Etwas Tomatenmark
- 500g Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 150g Crème fraîche
- 150g geriebener Käse
- Räucherlachs und Paprika (je nach Belieben)

Und so geht's:

Für die Bechamelsauce Butter schmelzen und das Mehl untermischen. Nach und nach die Milch dazugeben und kräftig umrühren, damit auch keine Klumpen entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden. Etwa zwei Drittel der Zwiebeln glasig andünsten und die Tomaten hinzugeben. Das Tomatenmark dazu und köcheln lassen.

Für die Spinatfüllung die restlichen Zwiebelstücke andünsten, den Spinat hinzufügen und mit ein wenig Crème Fraîche abschmecken.

Nun könnt ihr so wie Tim und Valentin eure Spinatlasagne in Muffinförmchen anrichten. Dafür die Form entweder einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Dann immer abwechselnd Lasagneblätter, Spinatfüllung und Bechamelsauce stapeln. Mit etwas geriebenem Käse bestreuen und bei ca. 180°C 30-40 Minuten backen.

Valentins Tipp:

Zwischen Bechamelsauce, Lasagneblätter und Spinatfüllung abwechselnd auch Räucherlachs geben.

Alex' Spinatsalat

Für den Spinatsalat

- Eine Handvoll frischen Babyspinat
- 150g Himbeeren
- Äpfel, Orangen, Melone nach Belieben
- 4 Tomaten
- Eine Handvoll Melonenstücke
- Essig
- Öl



Und so geht's:

Den Babyspinat in eine Schüssel geben. Tomaten und Obst nach eurer Wahl schneiden und hinzufügen. Mit etwas Essig und Öl abschmecken. Damit es richtig schön aussieht, könnt ihr den Salat in einer Melonenhälfte anrichten.