



PRÄSENTIERT

# Sommerliches Soulfood für Körper und Geist

[WWW.ACQUAPLOSE.COM/DE](http://WWW.ACQUAPLOSE.COM/DE)



Natürliches Mineralwasser kann man nicht nur trinken, sondern auch als Zutat in der Küche schlau einsetzen. Damit werden Gerichte und Backwaren im Handumdrehen fluffiger, leichter oder sogar farbenfroher.

Ein wahres Multi-Talent eben.

Besonders gut eignet sich Mineralwasser mit einem geringen Trockenrückstand und wenig Eigengeschmack (z.B. Plose Medium oder Naturale).

Folgend ein paar Beispiele, wo der Küchenallrounder vielseitig verwendbar ist.

## 5 clevere Tipps für noch mehr Genuss:

1. Pfannkuchenteig wird durch die Kohlensäure fluffig und locker, so, wie man es von der amerikanischen Variante, den dicken Pancakes, her kennt. Backpulver braucht man keins mehr.
2. Gemüse in Mineralwasser mit Kohlensäure dünsten. Es bleibt knackig und behält seine Farbe.
3. Magerquark hat meist eine steife Konsistenz – klar, ihm fehlt das Fett als Geschmeidigmacher. Mit einem Schuss Mineralwasser verrührt, wird der Eiweißlieferant ganz ohne Zugabe von Fett besonders cremig.
4. In Eierspeisen wie Omeletts oder Rührei wird oft Milch verwendet, die sich auch durch Mineralwasser ersetzen lässt. Die Konsistenz wird herrlich locker.
5. Bei cremigen Suppen führt ein Schuss Mineralwasser kurz vor dem Servieren zum Maximum an Cremigkeit. So lässt sich der Klacks Crème fraîche ganz leicht einsparen.

# Bunte Pfannkuchen

## Zutaten (4 Stück)

### Teig:

150 g frischer Blattspinat  
150 ml Mandeldrink  
1 EL Honig  
200 g Dinkelmehl Typ 630  
1 EL Stärke  
1 TL Backpulver  
½ TL Salz  
1 Prise Muskat  
200 ml Plose Mineralwasser Medium

### Füllung:

½ Bund Petersilie  
200 g körniger Frischkäse  
½ Zitrone  
1 TL gemahlener Kümmel  
frisch gemahlener Pfeffer  
50 g ungesalzene Cashewkerne  
1 Bund Radieschen  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
Pflanzenöl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig zunächst den Spinat für 1 Minute in Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und das überschüssige Wasser gut ausdrücken. Dann zusammen mit dem Mandeldrink und dem Honig pürieren.
2. Danach alle trockenen Zutaten mit der Spinatmischung und mit Plose Mineralwasser Medium zu einem glatten Teig ohne Klümpchen verrühren – diesen 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken und mit dem Frischkäse, Zitronenabrieb der gesamten Zitrone, Zitronensaft aus einer halben Zitrone, Kümmel und einer Prise Salz sowie Pfeffer zu einer würzigen Creme pürieren.
4. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten – nebenbei die Radieschen in dünne Scheiben hobeln und Frühlingszwiebeln nach Belieben schneiden.
5. Zum Ausbacken eine beschichtete Pfanne mit wenig Pflanzenöl vorheizen und eine Schöpfkelle Teig in die Mitte geben, um dann den flüssigen Teig gleichmäßig darin zu verteilen.
6. Bei mittlerer Hitze zunächst 2-3 Minuten backen, dann wenden und eine weitere Minute backen. Mit dem restlichen Teig wiederholen und die fertigen Pfannkuchen in der Zwischenzeit warm halten.
7. Danach mit der Kräutercreme, Cashewkernen und Gemüse füllen und lauwarm servieren.



# Fruchtige Eispops

## Zutaten (8 Stück)

200 g frische oder tiefgefrorene Beerenmischung  
150 ml Plose Mineralwasser Naturale  
200 g Kokos-Joghurtalternative  
1 EL Agavendicksaft

### **Außerdem:**

Eisformen

### **Zubereitung:**

1. Die Früchte mit einem Löffel oder einer Gabel grob zerkleinern und mit Plose Mineralwasser Naturale mischen.
2. Den Beerenmix zu einem Drittel in Eisförmchen gießen und für eine halbe Stunde anfrieren lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kokos-Joghurtalternative mit dem Agavendicksaft süßen.
4. Nachdem der Beerenmix angefroren ist, die Joghurtmasse dazu geben und die Form mit dem Deckel verschließen.
5. Die Holzstäbchen hineinstecken und die Popsicles am besten über Nacht komplett gefrieren lassen.
6. Aus den Formen lösen und genießen.



# Glow-Bowl

## Zutaten (4 Portionen)

135 g Quinoa	Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
400 ml Plose Mineralwasser Naturale	300 ml Plose Mineralwasser Medium
1 Zitrone	200 g Edamame
1 Knoblauchzehe	100 g Cocktailtomaten
150 g gekochte Kichererbsen	2 Karotten
50 g frischer Blattspinat	4 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Tahin	2 EL Plose Mineralwasser Naturale
400 g Lachsfilet	2 EL Tahin
1 Limette	2 EL Sojasauce
2 EL Sojasauce	1 EL Dattelsirup
	frisch gemahlener Pfeffer & Salz

## Zubereitung:

1. Zunächst Quinoa mit 400 ml Plose Mineralwasser Naturale und einer Prise Salz in einen Topf geben und für 20-25 Minuten abgedeckt auf niedriger Stufe köcheln lassen – dabei ab und zu mit einer Gabel umrühren.
2. Währenddessen die Zitrone heiß abwaschen, reiben und anschließend auspressen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit den Kichererbsen, Spinat, Tahin, Zitronenabrieb, Zitronensaft und einer Prise Salz in den Mixer geben und cremig pürieren.
3. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Sojasauce und Sesam mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Plose Mineralwasser Medium mit Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Edamame für 5 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken – nebenbei die Tomaten halbieren und die Karotten dünn raspeln.
5. Den Lachs samt Marinade in einer beschichteten Pfanne im heißen Pflanzenöl ca. 2 Min. garen und auf die Seite stellen.
6. Nun die fertig gekochte Quinoa mit einer Gabel auflockern und auf vier Schüsseln verteilen. Die verschiedenen Toppings darauf anrichten.
7. Für das Dressing Plose Mineralwasser Naturale, Tahin, Sojasauce und Dattelsirup vermischen, bis sich das Tahin vollständig aufgelöst hat. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken und abschließend über der Bowl verteilen.



# Plose: Wunderbar leichtes Mineralwasser aus Südtirol

rein, leicht und natürlich

Vor über 65 Jahren wurde auf 1870 m am Berg Plose in Südtirol eine Quelle entdeckt, die aus eigener Kraft ein besonderes Mineralwasser hervorbringt. Es enthält wenige Mineralien und weist deshalb einen extrem niedrigen Trockenrückstand auf, besitzt einen für die menschlichen Zellen idealen pH-Wert und verfügt über quelleigenen, natürlichen Sauerstoff. Diese Eigenschaften machen Plose Mineralwasser unverwechselbar und sehr beliebt, vor allem bei gesundheits- und nachhaltigkeitsorientierten Verbrauchern und medizinischen Fachgruppen wie Homöopathen und Heilpraktikern. Das natürliche Mineralwasser aus artesischer Quelle fließt im Berg über Quarzgestein, das für seine besondere Leichtigkeit verantwortlich ist, und wird ausschließlich in umweltfreundlichen Glasflaschen abgefüllt.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)

