

# Für einen aphrodisierenden Valentinstag: Verführen Sie Ihren Partner mit dem Menü des "I love fruit and veg from Europe"

*Ein romantisches Frühstück oder ein leckerer Drink mit frischem Obst Gemüse und weiteren sinnlichen Zutaten als Abschluss eines gelungenen Valentinstagsdinner?*

FIRENZE, ITALIA, February 12, 2022  
/EINPresswire.com/ -- Am Valentinstag beginnt die Verführung am Tisch mit einem aphrodisierenden Menü aus frischem Obst und Gemüse. Diese Idee stammt von dem von der Europäischen Kommission unterstützten Projekt „[I love fruit and veg from Europe](#)“, das den bewussten Konsum von Bio-Produkten fördert. Der Trend für den Tag der Liebenden 2022 ist also süß und sexy, die perfekte Kombination für einen Tag, der dem Genuss der Sinne gewidmet ist.

Vom Frühstück bis zum Abendessen: leckere Crêpes, Kuchen, Kekse und Pralinen, die ausgesprochen sinnlich, zugleich aber auch leicht sind und mit aphrodisierenden Zutaten auf der Basis von Obst und Gemüse zubereitet werden. Zum Beispiel? Zutaten wie Bananen, Mandeln, Schokolade, Eier, Chilischoten, Pfeffer, Kaffee, Zimt und viele andere Früchte und Gewürze, die Desserts etwas "würziger" machen, gehen Hand in Hand mit Süße,



Fruit&Veg  
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



Sinnlichkeit und gutem Essen. Auf dem Speiseplan für dieses Jahr: Frühstücks-Crêpes, ein unwiderstehlicher Schokoladenkuchen, aphrodisierende Tartufini und unser Cocktail "Amour".

Unser Geheimnis für einen gelungenen Valentinstag besteht darin, den Partner von der Küche aus, also über den Gaumen zu verführen. Neben den gängigen Desserts können Sie verschiedene aphrodisierende Salate mit frischem Obst, Garnelen, Orangen, Zitronenscheiben, Granatapfeln und Joghurt zubereiten. Auch Gemüse wie Rucola, Gurke und Fenchel kann verwendet und mit Mandeln, Haselnüssen, Sultaninen und Käse verfeinert werden. Auch Spargel, Paprika, rote Zwiebeln, Auberginen und Chicorée sind reich an Vitaminen und wirken daher anregend. Indem sie in Streifen geschnitten und in einer Pfanne mit etwas Öl, Salz und Pfeffer angebraten werden, können sie zu leichten Beilagen verarbeitet werden.

Vergnüglich, schmackhaft und die Sinne bereichernd - „I love fruit and veg from Europe“ hat einige köstliche Ideen für Ihren Valentinstag 2022 zusammengetragen, die Ihnen diesen Tag in diesem Jahr besonders versüßen sollen: Crêpes mit karamellisierten Bananen zum Frühstück, vielleicht im Bett serviert, ein unwiderstehlicher Schokoladenkuchen, aphrodisierende Tartufini und unser Cocktail "Amour".



Ein romantisches Frühstück oder ein leckerer Drink mit frischem Obst, Gemüse und weiteren sinnlichen Zutaten als Abschluss eines gelungenen Valentinstagsdinner? Lassen Sie sich von unseren Rezepten verführen!

Das verführerische Rezeptbuch:

Crêpes mit karamellisierten Bananen

Zutaten für die Crêpes

150 ml Milch

75 g Mehl

1 Ei

1 TL Zucker

1 kleines Stück Butter zum Braten

Für die karamellisierten Bananen

2 Bananen

10 g brauner Zucker

10 g Butter  
1 Zitrone  
1 Prise Zimt

#### Zubereitung der Crêpes

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verquirlen, bis ein glatter Teig ohne Klümpchen entsteht. Eine kleine Bratpfanne auf dem Herd gut erhitzen und mit Butter einfetten. Mit einer kleinen Schöpfkelle nach und nach den Teig eingießen. Für jeden Crêpe die Pfanne sofort so drehen, dass der Teig den gesamten Boden in einer dünnen Schicht bedeckt. Nach einer Minute wenden und die Crêpes jeweils für weitere 60 Sekunden backen.

#### Zubereitung der karamellisierten Bananen

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Butter und Zucker in einer Pfanne erhitzen, die Bananen dazugeben und einige Minuten lang braten, bis sie zu karamellisieren beginnen. Eine Prise Zimt hinzufügen, den Saft der restlichen Zitrone dazugeben und nochmals dreißig Sekunden lang braten. Zum Schluss über die Crêpes geben und mit einem Kuss servieren.

#### Schokoladenkuchen

##### Zutaten

2 Eier  
50 g Butter (Zimmertemperatur)  
100 g Mehl  
50 g Backkakao  
150 g Zucker  
100 g Sahne  
1 Prise Salz  
50 ml Kaffee  
2 TL Backpulver oder Natriumbicarbonat  
1 Prise Chilischote  
1 Prise Zimt

##### Zubereitung

Die Eier und die Butter in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Das gesiebte Mehl und den Kakao, den Zucker, die Sahne, eine Prise Salz und den Kaffee hinzufügen und gut vermischen. Zum Schluss das Backpulver, Chili und Zimt hinzufügen. Gut vermengen, anschließend bei 180°C etwa eine halbe Stunde lang backen und schließlich den Gaumen verwöhnen.

#### Aphrodisierende Tartufini

##### Zutaten

350 g trockene Kekse  
200 g Zucker  
2 Eier  
200 g weiche Butter  
1 kleines Glas Likör  
200 g dunkle Schokolade  
50 g Backkakao

#### Zubereitung

Die Kekse grob zerkrümeln und beiseitestellen. In einer Schüssel Zucker, Eier, Butter und Likör miteinander verquirlen. Die Kekse und die in Wasserbad geschmolzene Schokolade hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Dann kleine Kugeln mit einem Durchmesser von 2 cm formen, in ungesüßten Kakao tauchen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Die aphrodisierenden Tartufini kalt servieren.

[Laden Sie die Pressemitteilung hier herunter](#)

I Love Fruit&Veg  
from Europe  
[email us here](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/562882839>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.