



Rezepte für dich ... Ich bin für mehr Vitalstoffe auf dem Teller!

Hast du was anderes erwartet? Nö oder?

Zum Frühstück ...

Knuspermüsli zum Jogurt, Quark oder Obstmus

100 g Haferflocken, 100 g grobe Kokosraspel, 50 g geschroteten Leinsamen,
50 g gehackte Mandeln, 50 g Sonnenblumenkerne, 20 g gepuffter Amarant oder Quinoa,
etwas Zimt nach Belieben, ca. 6-8 EL Apfelsaft, 2 EL Honig (Süße deiner Wahl)
Eiweiß von 2 Eiern

Mische alle trockenen Zutaten gut miteinander durch.
Gib nun den Honig sowie den Apfelsaft hinzu und vermenge alles gut mit den Händen.

Schlage das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif und rühre es vorsichtig unter die Masse.

Verteile die Knuspermasse auf einem Backblech mit Backpapier und schiebe es für etwa
40 Minuten in den Ofen bei 150 – 180 Grad. Wende es nach 10 Minuten immer wieder.

Nach dieser Zeit erhöhe die Temperatur auf 175 Grad zum bräunen. Bleib dabei und
wende auch da zwischendurch das Knuspermüsli um.

Hab Acht: Es soll nicht schwarz werden!

Eine Portion schmeckt zu 150 g Quark 20% (zusätzlich ca. 19 g Eiweiß) und einer
Handvoll Beeren oder Obstmus ohne Zucker

Für zwischendurch ein Mango-Lassi

150 ml Buttermilch und 250 g Jogurt im Standmixer gut mixen, das Fruchtfleisch einer
halben Mango hinzufügen und nochmals mixen. Den Lassi mit Kardamom, Nelkenpulver
und etwas Honig verfeinern.



Zu Mittag bleiben wir exotisch ...

Bunte Gemüsenudeln mit Currysoße

150 g Karotten, 150 g Zucchini, 100 g Lauch – gewaschen und geputzt in kleine Stücke geschnitten in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Meersalz und Pfeffer, etwas Thymian würzen.

Tipp: Schwitze ein Stück Zitronengras (erhältlich im Asialaden) mit an und gare es bis zum Schluss mit, dann nimm es weg.

50 g kleine Vollkornnudeln in kochendem Wasser al dente kochen.

Für die Currysoße 100 ml Gemüsebrühe und 100 ml Sahne zum Gemüse geben, mit Curry nach Geschmack würzen – fertig.

Das Gemüse über die Nudeln geben und mit gehacktem Kerbel oder Petersilie bestreuen. Ein Esslöffel geröstete Cashewkerne geben den zusätzlichen Knackpunkt ;-)

Das Abendessen ...

Gegrillte Paprika mit Ziegenkäse

2 Paprika in Viertel und 1 kleine Fenchelknolle waschen, putzen und in Streifen schneiden. Das Gemüse auf einem Backblech unter dem Ofengrill für ein paar Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Ziegenrolle in Scheiben schneiden.

Das Blech aus dem Ofen holen und das gegrillte Gemüse mit etwas Olivenöl, Meersalz und Pfeffer vermengen. Die Paprikaviertel mit den Fenchelstreifen füllen, Ziegenkäse dazu geben und nochmals für ein paar Minuten unter den Grill schieben. Sobald der Käse etwas zerlaufen und gebräunt ist, das Blech herausnehmen und rasch servieren.

Dazu passt natürlich allerlei von Fleisch über Geflügel bis Feta und Tofu. Auch gegarte, gewürzte Linsen als Beilage sind lecker.

Es steigen mir gerade all die Düfte in die Nase und ich werde mich auch bald ans Kochen machen. Lasst es euch schmecken :-)

Gerda