



Power-Frühstück

100 g Quinoa oder Hirse

200 ml Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch

1 Apfel

½ TL Vanille

4-6 Trockenfrüchte z.B. getrocknete Pflaumen (je nach geschmack)

1 EL geschrotete Leinsamen

4 Walnüsse

1 EL Mandeln

1 EL Kürbiskerne

1 EL Sonnenblumenkerne

1 Banane

1 EL Chiasamen

Quinoa unter fließendem Wasser spülen, mit der Mandelmilch in einem Topf nach Anleitung kochen. Den Apfel raspeln und in die leicht kochende Quinoa einrühren. Zimt und Vanille hinzufügen. Die Trockenfrüchte klein schneiden und ebenfalls unterheben. Ab und zu umrühren. Falls nötig, Flüssigkeit nachgießen.

Quinoamischung in 2 Schalen geben, mit Nüssen und Leinsamen bestreuen, Banane in Scheiben schneiden und dazu geben. Alles mit Chiasamen bestreuen.

Guten Appetit !



Hirse –Hafer-Porridge

400 ml Sojamilch

200 ml Wasser

40 g zarte Haferflocken

30 g Hirseflocken

1 Prise Salz

Etwas Vanille

Etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft

150 g frische Früchte z.B. Bananen, Äpfel, beeren

60 g Nüsse

Sojamilch mit Wasser, Hafer- und Hirseflocken sowie Vanille und Salz aufkochen. Alles unter Rühren bei geringer bis mittlerer Hitze ca. 5 min. cremig kochen. Mit etwas Agavendicksaft abschmecken.

Alles in zwei Schalen geben, mit Agavendicksaft beträufeln, gewaschenes und geschnittenes Obst dazu geben. Alles mit Nüssen bestreuen.

Guten Appetit !



Glutenfreie Brötchen

250g Buchweizenmehl

250g Amarantmehl

500ml Reismilch

1P. Weinstein-Backpulver

½-1 Tl Steinsalz

Alle Zutaten vermischen, mit Sesam, Sonnenblumenkernen, ganzer Kümmel, Kürbiskernen, Koriander oder anderen Kräutern nach Belieben vermengen.

10 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen Brötchen formen oder mit einem Löffel Teig abstechen und auf das Blech setzen. Sternförmig einritzen. Der Teig ist weich und nicht zum Auswellen geeignet.

Backzeit 15-20 Minuten bei 180 Grad Umluft.

Alternativen:

Als Pizzateig mit feuchten Händen ca. 5mm auf ein gefettetes Backblech drücken.

Für Chips kleine Kugeln formen und auf dem Backblech sehr dünn platt drücken und ca 5-10 Minuten backen

Guten Appetit!



Avocadoaufstrich

- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzahn
- Zitronensaft
- Salz
- Kirschtomaten

Avocado schälen und entkernen, das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. Knoblauch zerdrücken und dazu geben. Zitronensaft und Salz nach Geschmack untermischen. Tomaten klein schneiden und beifügen.

Dip oder Brotaufstrich genießen.

Guten Appetit !



Blumenkohl indischer Art

- 1 Blumenkohl (ca. 750 g)
- 2 EL Kokosfett oder Ghee
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 St. Frische Ingwerwurzel geschält und gerieben
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 400 ml Kokosmilch
- 125 ml Wasser
- 150 g Tomatenmark
- 1 TL Garam masala
- 1 Hand voll frischer Koriander oder Petersilie, fein gehackt

Den Blumenkohl in Röschen teilen und diese in 5 cm große Stücke schneiden. Das Fett in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Lorbeerblätter, Zimtstange und Kreuzkümmel 30 Sek. anbraten. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren in etwa 3 Min. zart anbräunen. Ingwer, gemahlener Koriander, Salz, Cayennepfeffer nach Geschmack, Tomatenwürfel, 200 ml Kokosmilch und Wasser einrühren. Den Blumenkohl in den Topf geben und mit Deckel ca. 10 min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die restliche Kokosmilch, Tomaten, Garam masala und die Hälfte des Koriandergrüns untermischen. Mit dem restlichen Koriandergrün bestreut servieren.

Dazu passt Quinoa.



Pellkartoffeln mit Avocadocreme

- 4 Pellkartoffeln
- 1 reife Avocado
- Saft ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ½ Schälchen Kresse

Pellkartoffeln kochen. Währenddessen die Avocado schälen und entkernen, das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken und die Gewürze und den Zitronensaft untermischen. Die Kartoffeln mit der Creme bestreichen.

Tipp: Wenn es schnell gehen sollte, kann man die Kartoffel mit Rucolapesto bestreichen.

Guten Appetit !



Hirse Schoko-Creme

400g Schmand

2 EL Kakao

80 g Akazienhonig

60 g Hirse, sehr fein gemahlen

1 MS Vanille

100 ml Sahne

Frische Früchte, Zitronenmelisse zum
Verzieren

Schmand in eine Schüssel geben. Kakao und Akazienhonig dazu geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Hirse sehr fein mahlen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis alle Klümpchen sich aufgelöst haben. Vanille dazu geben. Sahne steif schlagen. Schokocreme in Schälchen füllen, mit Sahne und Früchten dekorieren.

Guten Appetit !