

Healthy Meals





ÜBERSICHT

1. FETA - SESAM - SALAT
2. SÜBKARTOFFELSUPPE
3. HIRSESALAT
4. GOLDENE MILCH
5. BROKKOLI - KOKOS - SUPPE
6. FRUCHTIGER SAUERKRAUTSALAT
7. CREMIGER SPINAT
8. LEINSAMENWRAP
9. BOHNENBRATLING FÜR BURGER
10. HAFERBRÖTCHEN
11. MARONENSUPPE
12. GEFÜLLTE SÜBKARTOFFELN
13. KICHERERBSEN - TALER
14. KAROTTEN-INGWER-SHOT
15. HEALTHY PIZZA
16. QUINOASALAT
17. GEMÜSEBRÜHE

ÜBERSICHT

18. SÜBKARTOFFEL-TALER

19. ROTE-LINSEN-EINTOPF

20. FLAMMKUCHEN

21. EI-MUFFINS

22. GEMÜSECURRY

23. KÖRNERBROT

24. BROKKOLIPUFFER

25. DEINE LIEBLINGSDIPS:

- PINK HUMMUS

- JOGHURT DIP

- SELFMADE KETCHUP

26. DEINE LIEBLINGSSALAT-

DRESSINGS:

- KAROTTENDRESSING

- HIMBEERDRESSING

EINKAUFSVERLINKUNGEN SIND UNTERSTRICHEN





FETA - SESAM - SALAT

Oh, wie lecker!

ZUBEREITET IN 10 MIN.

ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

Handvoll Rucola
100g getrocknete Tomaten
Oliven
Walnüsse
100g Feta/Hirtenkäse
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
1 TL Kokosöl
Sesam
Handvoll Sprossen
Handvoll Cranberries

Wasche den Rucola und die Sprossen und gebe alles zusammen mit den geschnittenen Tomaten und Oliven in eine Schüssel. Schneide den Feta oder Hirtenkäse in kleine Würfel und rolle sie in etwas Sesam. Gebe nun etwas Kokosöl in die Pfanne und brate den Käse auf niedriger Stufe etwas an. (Den Käse nur leicht anrösten, damit er nicht vollständig schmilzt.) Außerdem kannst du die Walnüsse in einer separaten Pfanne ebenfalls kurz andünsten, damit sie schön knusprig werden. Gebe den Käse und die Walnüsse in die Schüssel dazu. Würze alles mit etwas Salz und Pfeffer. Lass es dir schmecken. Toppen kannst du deinen Salat mit leckeren Cranberries.



FERTIG IN 45 MIN.

SÜßKARTOFFELSUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Süßkartoffeln
600g Möhren
800ml Wasser
1 EL selbstgemachte
Gemüsebrühe (Seite 17)
Prise Pfeffer
1 TL Sojasauce
Prise Currypulver
1 Zwiebel
Walnüsse
Cashewkerne
1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Schäle im ersten Schritt die Süßkartoffeln, die Möhren und die Zwiebel und schneide alles in kleine Stücke. Brate die Zwiebel für 3 min. in einem Topf an gebe dann die Süßkartoffeln und die Möhren hinzu. Dünste alles für weitere 5 min. auf niedriger Stufe an und gebe dann das Wasser und die Gemüsebrühe hinzu und lasse alles im Topf für min. 30 min. köcheln. In der Zwischenzeit kannst du die Walnüsse und die Cashewkerne auf niedriger Stufe in Kokosöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Sobald die Möhren und die Süßkartoffeln weich geworden sind, mixe alles mit einem Stabmixer. Würze die Suppe mit Sojasauce, Currypulver und Pfeffer und toppe sie mit den Walnüssen und Cashewkernen.



FERTIG IN 20 MIN.

HIRSESALAT

ZUTATEN
FÜR 2 PERSONEN

250g Feta/Hirtenkäse
1 Zucchini
200g Hirse
Handvoll Cranberries
Handvoll Cashewkerne
550ml Wasser
Olivenöl

SENF-
DRESSING

2 TL Senf
Olivenöl
1 Zitrone
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
(Je nach Geschmack
weitere Gewürze)

ZUBEREITUNG

Im ersten Schritt füllst du die Hirse in einen Topf mit Wasser und kochst diese für 15 min. In der Zwischenzeit schneidest du den Feta oder Hirtenkäse und die Zucchini in kleine Stücke und bereitest das Dressing vor. Für das Dressing füllst du dir den Senf, etwas Olivenöl und den Zitronensaft in eine kleine Schüssel und würzt es mit Salz und Pfeffer. Röste die Cashewkerne auf niedriger Stufe in einer Pfanne an. Gebe den Hirsesalat mit dem Dressing in eine Schüssel und toppe diesen mit Cranberries und gerösteten Cashewkernen. Anstatt Cranberries schmecken auch Pfirsiche sehr gut dazu.

Tipp:

Lass es dir schmecken!

Dieser Salat ist auch wunderbar für Meal-Prep geeignet. Du kannst dir gleich eine größere Menge für die Arbeit oder für unterwegs zubereiten.



FERTIG IN 5 MIN.

GOLDENE MILCH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 3 TL Kurkumapulver
- 2 TL Kokosöl
- 1 Medjool Dattel
- Prise Pfeffer
- Prise Zimt
- 300ml Mandelmilch
- 100ml Wasser
- 1 kl. Stück Ingwer

ZUBEREITUNG

Gebe die Mandelmilch, Wasser, Zimt, Pfeffer, Ingwer, eine Medjooldattel, Kokosöl und Kurkumapulver in einen Standmixer und vermenge alles. Fülle die goldene Milch in einen Topf und erhitze sie auf niedriger Stufe. Du kannst die goldene Milch sowohl kalt als auch warm genießen.

Empfehlung

Die goldene Milch kann morgens und abends getrunken werden. Das Kurkuma wirkt entzündungshemmend, hilft bei Magenproblemen, unterstützt die Entgiftung im Körper und soll vor Krankheiten, wie Alzheimer schützen. Kurkuma gilt in asiatischen Ländern als "Gewürz des Lebens."



FERTIG IN 30 MIN.

BROKKOLI - KOKOS - SUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Brokkoli
- 1 Stk. Ingwer
- 800ml Kokosmilch
- 2 TL Naturjoghurt
- Granatapfelkerne
- Prise Pfeffer
- 1 TL selbstgemachte Gemüsebrühe (Seite 17)
- Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Du schneidest den Brokkoli, die Zwiebel, die Zucchini und den Ingwer in kleine Stücke, gibst alles zusammen in einen Topf und lässt es für 5 min. andünsten. Dann gibst du die Kokosmilch und die Gemüsebrühe mit etwas Pfeffer hinzu. Koche alles, bis die Zucchini und der Brokkoli weich geworden ist. Anschließend mixt du alles mit einem Stabmixer und würzt nach belieben etwas nach. Toppen kannst du die Suppe mit Naturjoghurt, Granatapfelkernen und frischen Kräutern.

*Unsere
Lieblingssuppe :)*



FERTIG IN 10 MIN.

FRUCHTIGER SAUERKRAUTSALAT

Der geht immer! :)

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

680 g Sauerkraut (1 Glas)
1 Apfel
2 Möhren
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
Olivenöl
Walnüsse
Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Das Sauerkraut gut abtropfen und in eine Pfanne geben; bei niedriger Hitze kurz anbraten. Währenddessen die geschnittenen Möhren und die Walnüsse in einer weitere Pfanne kurz andünsten. Den Sauerkraut, die Möhren und die Walnüsse auf einem Teller platzieren. Den Apfel in Scheiben schneiden und dazu legen. Würze den Salat mit Salz, Pfeffer und gebe Olivenöl und frischen Kräuter hinzu. Lass es dir schmecken.



CREMIGER SPINAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Handvoll frischen
Blattspinat
1 Porree
100g Frischkäse
200ml Schlagsahne
10g Butter
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
Muskatnuss
1/2 Zitrone

mmh.. lecker lecker lecker!

ZUBEREITUNG

Den Blattspinat und den Porree waschen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Porree in Scheiben schneiden und für 5 Minuten in der Pfanne andünsten. Den Spinat mit in die Pfanne geben, bis er zusammenfällt. Den Frischkäse und die Schlagsahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und dem Abrieb einer Muskatnuss würzen. Für die frische gibst du den Zitronensaft einer halben Zitrone mit hinzu. Gerne kannst du im Anschluss den cremigen Spinat mit Käse überbacken. Guten Appetit.

FERTIG IN 15 MIN.



LEINSAMENWRAP

ZUTATEN FÜR 4-5 STÜCK

1 Tasse Leinsamen
(Optional 1 Tasse
Chiasamen)
Joghurt Dip (Seite 25)
1 Zucchini
1 Paprika
Frischen Salat

FERTIG IN 25 MIN.

Voilà, gesund und lecker!

ZUBEREITUNG

Du füllst eine Tasse mit Leinsamen oder Chiasamen (du kannst auch 1/2 Leinsamen und 1/2 Chiasamen nehmen) und füllst sie in eine Schüssel. Du gibst dieselbe Menge kochendes Wasser zu den Samen hinzu und lässt es für 5 min. quellen, bis es zu einer festen Masse geworden ist. Danach nimmst du 2 gehäufte Esslöffel von der Masse und gibst sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Alles schön zu einer Kugel formen und mit einem zweiten Backpapier die Masse zu einem flachen Wrap flach drücken. (keine Löcher sollen entstehen) Du ziehst das obere Backpapier ab und gibst den Wrap für 5-10 min. in den Backofen bei 180°C, bis er von der Oberfläche fest und knusprig geworden ist. Nicht zu lange im Backofen lassen, denn man muss ihn noch zusammenrollen können. Nach 5-10 min. den Wrap wenden und von der Unterseite backen. In der Zwischenzeit die Zucchini, Paprika und den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Nachdem der Wrap fertig ist, kannst du ihn mit dem Joghurt Dip bestreichen und mit der Zucchini, der Paprika und dem Salat belegen und zusammenrollen. Sollte dir der Wrap zu knusprig werden, kannst du ihn klein brechen und mit einem Dip snacken.



FERTIG IN 15 MIN.

BOHNENBRATLING FÜR BURGER

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

480g Kidneybohnen (2 Dosen)
1 Zwiebel
2 EL Senf
1 EL Tomatenmark
3 EL Leinsamen
Prise Himalayasalz
Prise (Cayenne-)Pfeffer
Schnittlauch
4 EL Haferflocken
Olivenöl
Knoblauch
Kokosöl

ZUBEREITUNG

Gebe die Kidneybohnen in eine Schüssel und zerdrücke sie mit einer Gabel. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und gebe sie mit dem Senf, Tomatenmark, Leinsamen, Haferflocken, Pfeffer, Salz, Schnittlauch, Knoblauch und etwas Olivenöl zu den Kidneybohnen hinzu. Vermenge die Masse und forme sie zu Bratlingen. Gebe etwas Kokosöl in eine Pfanne und brate die Bratlinge von beiden Seiten an, bis sie durch sind. Die Bratlinge bieten sich als perfekter Fleischersatz auf Burgern. Für die Bürgerbrötchen haben wir unsere Haferbrötchen genommen, die du auf Seite 10 findest.

Tipp:

Je mehr Haferflocken oder Leinsamen du hinzu gibst, desto fester wird die Masse.



HAFERBRÖTCHEN

...sehr lecker! :) und super für unterwegs.

ZUTATEN FÜR 4-5 BRÖTCHEN

250g Haferflocken
300g Magerquark
1 TL Himalayasalz
1 EL Sesam
1 EL Mohn
2 EL Leinsamen
2 EL Chiasamen
2 EL Sonnenblumenkerne
Brotgewürz

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen bei 180°C vor. Fülle die Haferflocken, den Magerquark, die Leinsamen, die Chiasamen und die Sonnenblumenkerne in eine Schüssel. Würze die Masse mit Salz und Brotgewürz. Vermenge die Masse mit den Händen und forme sie zu Brötchen. Lege die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und toppe sie mit Sesam, Mohn oder Haferflocken. Gebe sie für 20-30 min. in den Backofen. Du kannst sie nach 15 min. wenden. Fertig!

FERTIG IN 40 MIN.



MARONENSUPPE

Perfekt für die kalten Herbsttage!

ZUTATEN

300g Maronen
2 Zwiebeln
1 TL selbstgemachte
Gemüsebrühe (Seite 17)
Prise Zimt
1/2 Orange
500ml Wasser
Butter
2 EL Naturjoghurt
Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Ritze die Maronen vorsichtig mit einem Messer ein und lasse sie für 10 min. in einem Topf mit Wasser kochen. Danach etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Schneide die Zwiebel in Würfel. Gebe etwas Butter in einen Topf und dünste die Zwiebeln und Maronen an. Hinzu kommt die Gemüsebrühe und das Wasser, sowie der Zimt und die geschälte Orange. Lass alles für 15-20 min. köcheln und püriere alles zu einer Suppe. Würze die Suppe nach belieben nach. Toppe sie mit Naturjoghurt und frischen Kräutern. Im Kühlschrank hält die Suppe sich ca. 3 Tage.

FERTIG IN 40 MIN.



GEFÜLLTE SÜßKARTOFFELN

Super einfach, super lecker!

ZUTATEN

2 Süßkartoffeln
25g Kichererbsen (1 Dose)
1 Paprika
100g Hirtenkäse oder Feta
2 Avocado
Olivenöl
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
Knoblauch
1 Zwiebel (optional)
Kokosöl

ZUBEREITUNG

Wasche die Süßkartoffeln und steche sie mit einer Gabel ein. Lege sie auf ein Backblech welches für 30-40 min. in den Backofen bei 180°C geht. Gebe in der Zwischenzeit Kokosöl in eine Pfanne und brate die Kichererbsen mit der geschnittenen Paprika auf niedriger Stufe an. Würze es mit Salz und Pfeffer. Gebe die Avocado in eine Schüssel und zerklainere sie zu einem Dip. Würze diesen mit Knoblauch, Olivenöl, optional kannst du noch eine Zwiebel hinzugeben. Sobald die Süßkartoffel im Ofen gar ist, schneide sie in zwei Hälften und hülle das Innere aus und gebe es in die Pfanne hinzu. Fülle die Süßkartoffel nun mit dem Avocado Dip und dem Gemüse aus der Pfanne. Toppe deine Süßkartoffel mit Feta oder Hirtenkäse.

FERTIG IN 60 MIN.



KICHERERBSEN - TALER

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

Gekochte Kichererbsen
(2 Dosen á 265g)
1 Zwiebel
Knoblauchpulver
1/2 TL selbstgemachte
Gemüsebrühe (Seite 17)
Schnittlauch
Schwarzer Sesam
Handvoll Walnüsse
1 Zucchini

FERTIG IN 70 MIN.

ZUBEREITUNG

Schäle und schneide die Zwiebel und gebe sie mit den Kichererbsen, Knoblauchpulver, der Gemüsebrühe und dem Schnittlauch in einen Standmixer und vermenge es. Gebe die Masse in eine Schüssel. Schneide die Walnüsse und die Zucchini klein, gebe sie dazu und verrühre alles. Forme mit angefeuchten Händen 10 Taler und rolle sie in Sesam. Gebe sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lasse sie für ca. 30 min. pro Seite bei 180°C backen. (Drücke die Taler für die Festigkeit zwischendurch immer mal wieder etwas flach). Sie können von Innen etwas weich bleiben. Die Taler schmecken sehr gut zu dem Pink-Hummus oder Joghurt Dip (Seite 25).



FERTIG IN 5 MIN.

KAROTTEN-INGWER-SHOT *Der Immunbooster*

ZUTATEN

1 großes Stück Ingwer
2 Möhren
1 Orange
200ml Wasser
1 TL Leinöl

ZUBEREITUNG

Schäle den Ingwer, die Orange und die Möhren und schneide alles in kleine Stücke. Gebe alles zusammen mit dem Leinöl und dem Wasser in einen Standmixer. Fülle den Karotten-Ingwer-Drink in Gläser ab. Er hält sich für 2-3 Tage im Kühlschrank.

Empfehlung

Den Shot kannst du mehrmals am Tag zu dir nehmen, da es den Stoffwechsel ankurbelt, das Immunsystem stärkt und Energie liefert. Ingwer wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Die Zugabe von Leinöl ist wichtig, damit der Körper das Vitamin A aus den Möhren verwerten kann.



FERTIG IN 60 MIN.

HEALTHY PIZZA

... mmmmmh lecker!

ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

7 EL Erdmandelmehl
5 EL Leinsamen
3 EL Leinmehl
Handvoll Kürbiskerne
Italienische Kräuter
Prise Himalayasalz
300ml Wasser

Topping:

Paprika
Rucola
Selfmade Ketchup (Seite 26)
Frischer Basilikum

ZUBEREITUNG

Fülle das Erdmandelmehl, Leinmehl, Leinsamen, Kürbiskerne und Gewürze in eine Schüssel und vermenge alles zusammen. Gebe die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteile die Masse vorsichtig und forme daraus einen halben Zentimeter hohen Pizzaboden oder mehrere kleine Pizzen. Achte beim verteilen der Masse darauf, dass keine Lücken entstehen. Der Pizzaboden geht bei 200°C für 40 min. in den Backofen (nach 20 min. wenden). Achte darauf, dass der Pizzaboden gut durchgebacken ist. Nehme den Pizzaboden aus dem Backofen und belege ihn mit dem Topping deiner Wahl, z.B. mit dem selfmade Ketchup, Gemüse, Salat und Kräutern. Die Pizza im Anschluss für weitere 5-10 min. in den Backofen.



QUINOASALAT

Super schnell zubereitet!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150g Quinoa
400ml-500ml Wasser
Pink Hummus (Seite 25)
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
Handvoll Kürbiskerne
Handvoll Haselnüsse
100g Hirtenkäse/Feta
1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

Gebe den Quinoa in einen Topf mit kochenden Wasser und gare ihn für 15 min. (Bitte auch den Zubereitungshinweis auf der Verpackung beachten). Gieße das Wasser ab und lasse ihn etwas abkühlen. Vermenge den Pink Hummus mit dem Quinoa und würze ihn mit Salz, Pfeffer und ggf. mit etwas Zitronensaft. Toppe den Quinoasalat mit Hirten- oder Fetakäse, Haselnüssen und Kürbiskernen.

FERTIG IN 20 MIN.



GEMÜSEBRÜHE

ZUTATEN

110g Himalayasalz
550g Suppengemüse:
1/2 Knollensellerie
1 Zwiebel
2 Möhren
Petersilie
1 Lauch

FERTIG IN 15 MIN.

*Ab jetzt keine Gemüsebrühe mehr
aus dem Supermarkt!*

ZUBEREITUNG

Wasche und schäle das Gemüse und schneide es in kleine Stücke.

Hinweis

Auf 50g Gemüse gibt man 20g Salz hinzu.
550g Gemüse entspricht hier 110g Salz.

Gebe das Gemüse mit dem Salz in einen Standmixer. Mixe es bis es sehr fein püriert ist. Fülle die Masse in verschließbare Gläser. Im Kühlschrank ist es mehrere Monate haltbar.



SÜBKARTOFFEL - TALER

*Das schmeckt wirklich
jedem!*

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

2 Sübkartoffeln
1 Zwiebel
150g Hirse
450ml Wasser
Sesam
Himalayasalz
Pfeffer
Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Sübkartoffel schälen und in einem Topf weich kochen. Gebe die Hirse in einen weiteren Topf mit 450ml Wasser und lasse sie für 10 min. kochen und danach weitere 10 min. quellen. Die Sübkartoffeln und die Hirse abkühlen lassen und danach zusammen in eine Schüssel geben. Würze die Masse großzügig mit Salz, Pfeffer und Knoblauch (optional kannst du auch für mehr Geschmack eine Zwiebel dazugeben). Vermenge alles mit einer Gabel, forme sie zu Taler und rolle sie dann in Sesam. Gebe sie anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech. Sie gehen für 40 min. bei 180°C in den Backofen. (nach 20 min. wenden). Lass es dir schmecken.

FERTIG IN 65 MIN.



ROTE - LINSEN - EINTOPF

ZUTATEN

1 EL Crème Fraiche
Frische Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)
3 Möhren
2 Orangen
1 Porree
150g rote Linsen
Prise Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe (Seite 17)
kl. Stück Ingwer
600-800ml Wasser
Olivenöl
Knoblauch (optional)
1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

Schäle die Möhren, den Ingwer und den Porree (optional auch Knoblauch) und schneide alles in kleine Stücke. Fülle etwas Olivenöl in einen großen Topf und dünste den Porree, Knoblauch, Ingwer und die Möhren an. Danach schälst du die Orangen und gibst sie hinzu. Außerdem 600ml Wasser, die selbstgemachte Gemüsebrühe, sowie ein bisschen frischen Zitronensaft hinzugeben und zum kochen bringen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, klein hacken und ebenfalls hinzugeben. Nach 10 min. die roten Linsen in den Topf geben und für weitere 10 min. köcheln. Sollte das Wasser nicht ausreichen, gerne noch 100-200ml hinzugeben. Sobald die Zutaten weich geworden sind, den Topf ausstellen und den Inhalt mit dem Stabmixer zerkleinern, sodass ein Linseneintopf entsteht. Im Anschluss mit Crème Fraiche und frischen Kräutern servieren.

FERTIG IN 35 MIN.



BLUMENKOHLSALAT

yummi ...

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- Currypulver
- Handvoll Cranberries
- Prise Himalayasalz
- Prise Pfeffer
- Apfelessig
- Leinöl
- 1 Fenchel
- 1 Paprika
- 1 Zucchini

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Blumenkohl waschen, klein schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Blumenkohl mit Currypulver würzen. Gebe ihn für ca. 30 min. in den Backofen bis er knusprig ist. Gerne auch zwischendurch wenden. In der Zwischenzeit die Paprika, den Fenchel und die Zucchini waschen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Den fertigen Blumenkohl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und Leinöl würzen. Alles gut vermengen und mit Cranberries anrichten. Super schmeckt dazu das Körnerbrot von Seite 23.



EI - MUFFINS

ZUTATEN FÜR 7-8 STÜCK

6 Eier
1/2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Paprika
Frische Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer
Butter

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini, Paprika und die Kräuter waschen und in Würfel schneiden. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel Eiweiß und Eigelb verrühren. Die Zucchini, Zwiebel, Paprika und die Kräuter unterrühren und vermengen. Eine Muffinform mit Butter einfetten und die Eimasse mit einer Kelle in die Muffinformen geben, bis sie komplett ausgefüllt sind. Danach geht die Muffinform für 15-20 min. in den Backofen bei 180°C. Gerne zwischendurch kontrollieren, wie weit die Ei-Muffins sind. Du kannst die Ei-Muffins mit unserem Joghurtdip (Seite 25) servieren. Lass es dir schmecken.

Ein schnelles Frühstück!



FERTIG IN 20 MIN.

GEMÜSECURRY

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 400ml Kokosmilch
- 1 TL Currypaste (zuckerfrei)

*Curryzeit...
schnell und lecker!*

ZUBEREITUNG

Du wäschst die Möhren, die Paprika und die Zucchini und schneidest sie in kleine Stücke. Schäle die Zwiebel und schneide sie ebenfalls in kleine Stücke. Gebe die Zwiebel in eine Pfanne und brate sie kurz an. Hinzu kommen die Möhren, die Paprika und die Zucchini. Alles wird kurz zusammen angedünstet. Fülle nun die Kokosmilch und die Currypaste in die Pfanne und lasse alles für 10-15 min. köcheln, bis das Gemüse weich geworden ist. Guten Appetit!



FERTIG IN 75 MIN.

KÖRNERBROT

Ab jetzt immer frisches Brot zu Hause!

ZUTATEN

250g Haferflocken
Feinblatt (glutenfrei)
50g Leinsamen
60g geschrotete Leinsamen
60g hellen Sesam
50g Sonnenblumenkerne
10g Kürbiskerne
50g Goldhirse
20g Chiasamen
10g Flohsamenschalen
1 TL Himalayasalz
1 TL Brotgewürz
Handvoll Walnüsse
450ml kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

Du füllst die Haferflocken, die Leinsamen, Sesam, Flohsamenschalen, Chiasamen, Hirse, Salz und das Brotgewürz in eine Schüssel. Die Walnüsse zerkleinern und mit dem kalten Wasser in die Schüssel hinzugeben. Die Masse gut verrühren und für 15 min. ruhen lassen, bis sie sich gefestigt hat. In der Zwischenzeit den Backofen bei 200°C vorheizen. Die Brotmasse mit feuchten Händen zu einem ovalen Brotlaib formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen. Bedenke, dass die Größe der Brotmasse sich nicht mehr verändert, forme sie daher schon so, wie du das Brot haben möchtest. Backe das Brot für 50-60 min. bis es goldbraun ist.



BROKKOLIPUFFER

FERTIG IN 60 MIN.

ZUTATEN FÜR 18 STÜCK

2 Brokkoli
250g Hirtenkäse oder Feta
2 Eier
100g gemahlene Mandeln
1 Zwiebel
Knoblauch
Prise Himalayasalz
Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wasche den Brokkoli und schneide ihn in grobe Stücke. Gebe ihn zum kochen in einen Topf mit Wasser bis er gar ist. Gieße das Wasser ab und lass den Brokkoli abkühlen. Währenddessen kannst du den Käse und die Zwiebel klein schneiden. Sobald der Brokkoli abgekühlt ist, schneide ihn in feine Stücke. Fülle den Brokkoli mit dem Käse, der Zwiebel, den gemahlenden Mandeln, den Eiern und Gewürzen in eine Schüssel und vermenge alles. Forme die Masse zu Puffer und gebe sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Puffer gehen für 40 min. in den Backofen bei 180°C. Zwischendurch einmal die Brokkolipuffer wenden.

DEINE NEUNEN LIEBLINGSDIPS



PINK HUMMUS

Zutaten:

Knoblauch, Saft einer halben Zitrone, Apfelessig, Olivenöl, 3x frische rote Beete, 1 Dose gekochte Kichererbsen.

Zubereitung:

Die rote Beete waschen und für eine Stunde kochen und danach abkühlen. Die Schale mit den Fingern unter kaltem Wasser abreiben. Danach alle Zutaten zusammen in den Mixer und vermengen. Den Hummus in einer Schüssel servieren.

JOGHURT DIP

Zutaten:

1 Gurke, 100g Joghurt, [Himalayasalz](#), Pfeffer, Chilliflocken, frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

Schäle die Gurke und raspel sie über einer Schüssel klein. Drücke die Gurkenstücke im Anschluss aus, sodass das Wasser entzogen wird. Fülle den Naturjoghurt in eine Schale, gebe die Gurken hinzu und Würze es mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken. Serviere den Joghurt Dip mit frischen Kräutern.



SELFMADE KETCHUP

Zutaten:

Handvoll Cherrytomaten, 1 Zwiebel, [Himalayasalz](#), Pfeffer, Thymian, 2-3 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Stücke. Gebe die Zwiebelstücke in einen Topf und brate sie auf niedriger Hitze an. Wasche die Cherrytomaten und gebe sie mit 2-3 Esslöffeln Tomatenmark in den Topf dazu und würze es mit Salz, Pfeffer und Thymian. Lasse alles solange köcheln, bis es weich geworden ist. Im Anschluss kannst du für eine feinere Sauce alles mit einem Stabmixer pürieren.

DEINE LIEBLINGS SALATDRESSINGS



KAROTTENDRESSING

Zutaten:

2 Möhren, 300ml Wasser, 1 EL Apfelessig, 2 Medjool-Datteln, Himalayasalz, Pfeffer

Zubereitung:

Schäle die Möhren und gebe sie mit dem Wasser, dem Apfelessig, den Datteln und den Gewürzen in einen Standmixer und vermenge alles. Fülle das Dressing in verschließbare Gläser, es ist 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

HIMBEERDRESSING

Zutaten:

Handvoll Himbeeren (frisch oder gefroren), Apfelessig, Olivenöl, Prise Himalayasalz, Prise Pfeffer, Prise Paprika, körniger Senf,

Zubereitung:

Erhitze die gefrorenen Himbeeren oder wasche die frischen Himbeeren ab. Fülle sie in eine Schale und gebe Apfelessig, Pfeffer, Senf, Olivenöl und die Gewürze hinzu. Fülle das Dressing in ein Glas und lagere es kühl.

