



Deine gesunde Rezeptesammlung

für

Frühstück
Mittagessen
Abendessen
Snacks

Schnell zubereitete Mahlzeiten
für jeden Tag

Tipp: perfekt als Mealprep
geeignet!



Kapitel 1:

Frühstück





Porridge



Zutaten:

Milch (z.B. Hafer oder Mandel)

Haferflocken

Apfel

1/2 Banane

Zimt

Gefrorene Beeren

Nüsse

Erdnussmus

optional: Süßstoff (z.B. Erythrit)



So gehts:

1. Den Apfel waschen, in Stückchen schneiden und in einem Topf zusammen mit etwas Wasser und Zimt weich kochen.
2. Milch hinzugeben und zum Sieden bringen.
3. Haferflocken einrühren.
4. Die Banane in dem Brei zerdrücken und gerne noch mit Süßstoff nachhelfen.
Bei Bedarf Wasser nachschütten, je nachdem ob du eher einen flüssigeren Brei oder eine festere Masse haben möchtest.
5. Mit gefrorenen Beeren und den restlichen Zutaten toppen.
Tipp: Ein Stück Schokolade darauf zerschmelzen lassen.



Pudding Oats



Zutaten:

Puddingpulver

Haferflocken

Erythrit

Milch deiner Wahl

Toppings deiner Wahl



So gehts:

1. Apfel klein schneiden und mit Zimt und etwas Wasser in einem Topf erwärmen.
2. Pudding nach Packungsanweisung zubereiten und dazu geben. Dabei Zucker gerne durch Erythrit ersetzen und die Milch durch eine pflanzliche Alternative bzw. Proteinpulver (ich persönlich mische Wasser und Proteinpulver).
3. 3 EL Haferflocken hinzugeben.
4. In eine Schüssel geben und mit deinen liebsten Toppings servieren (z.B. Feige + Erdnussbutter)

Foghurt





Zutaten:

Joghurt (z.B. Soja)

Früchte deiner Wahl

Apfelmark

Nüsse

Chiasamen / geschrotete Leinsamen

So gehts:

1. Gebe den Joghurt in eine Schüssel.
2. Toppe ihn mit Früchten deiner Wahl.
3. Gebe Leinsamen / Chiasamen sowie Nüsse oder Nussmus dazu, um länger satt zu bleiben und deine Verdauung zu verbessern.

Avocado Brot





Zutaten:

Basics:

1 - 2 Scheiben Vollkornbrot
1/2 Vorgereifte Avocado
Salz

Toppings deiner Wahl:

Körniger Frischkäse / Feta
Tomaten / Radieschen
Kresse / Kräuter
Pochiertes Ei / Spiegelei
Zitrone / Limette



So gehts:

1. Das Brot ggf. toasten.
2. Avocado halbieren und den Inhalt der einen Hälfte auf dein Brot geben (den Kern in der anderen Hälfte lassen, damit diese länger frisch bleibt und ab in den Kühlschrank damit).
3. Salzen und mit den Toppings deiner Wahl bestücken.

Toppings auf dem Bild:

Feta

Avocadogewürz

Zitrone

Tomaten

Dinkelgerieβ







Zutaten:

Dinkelgrieß
Vanillezucker / Vanilleschote
Süßungsmittel (Erythrit)
1 Glas Kichererbsen



So gehts:

1. Pflanzenmilch zusammen mit Süßungsmitteln und der Vanilleschote in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. Dinkelgrieß dazu und weiter rühren Vom Herd nehmen und für 5 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen die Kichererbsen trennen und die Flüssigkeit aufschlagen.
4. Vorsichtig unter den Grieß rühren Mit Beeren und Nüssen toppen



Chia Pudding

Zutaten:

2 EL Chiasamen
250 ml Hafermilch
1 TL Honig
1 TL Instant Kaffee
(Alternativ Filterkaffee
nutzen und dafür weniger
Hafermilch)
1 Banane
Erdnussbutter
Mandeln
Zimt

So gehts:

1. 1/2 Banane zerdrücken und in ein Glas geben.
2. Chiasamen und Hafermilch dazu und erstmal 15 Minuten stehen lassen.
3. Nochmal gut verrühren, Honig sowie Kaffee dazu und ab in den Kühlschrank.
4. Sobald du es genießen möchtest, mit den restlichen Zutaten toppen.



Chia Pudding

Zutaten:

2 EL Chiasamen
250 ml Kokosmilch
1 TL Erythrit
(Gefrorene) Beeren
Kokosraspeln
Kokoschips
Apfelmark

So gehts:

1. Chiasamen, Kokosmilch, Kokosraspeln und Erythrit in einem Glas verrühren.
2. Stehen lassen und nach 15 Minuten umrühren.
3. In den Kühlschrank geben, solange bis du es genießen willst.
4. Apfelmark darüber streichen und mit Beeren sowie Kokoschips toppen.

Green Bowl





Zutaten:

Spinat

1/2 Avocado

gefrorene Banane

Hafermilch

alles was grün ist: Grünkohl, Sellerie,
Spirulina, Weizengras...



So gehts:

1. Banane in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren.
2. Die gefrorene Banane zusammen mit den anderen Zutaten mixen.
3. Gib die Milch nach und nach dazu, bis du deine gewünschte Konsistenz erreicht hast.

Diese Toppings passen besonders gut:

Granola
Blaubeeren
Himbeeren
Kürbiskerne
Pekannüsse

Tropical Bowl





Zutaten:

Mango

Ananas

gefrorene Banane

Kokosmilch



So gehts:

1. Banane in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren.
2. Die gefrorene Banane zusammen mit den anderen Zutaten mixen.
3. Gib die Milch nach und nach dazu, bis du deine gewünschte Konsistenz erreicht hast.

Diese Toppings passen besonders gut:

Kokoschips
Chiasamen
Goji-Beeren
frische Banane
Cashews
Erdnussmus

Peanut Butter Bowl





Zutaten:

1 1/2 gefrorene Banane
Mandel- oder Haselnussmilch
1 EL Natürliche Erdnussbutter
1 EL Natürlichen Kakao
für den extra Kick: Kaffee



So gehts:

1. Banane in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren.
2. Die gefrorene Banane zusammen mit den anderen Zutaten mixen. Umso mehr Milch oder Kaffee du dazu gibst desto flüssiger wird die Masse.
3. Gib beides deshalb am besten nach und nach dazu, bis du deine gewünschte Konsistenz erreicht hast.

Diese Toppings passen besonders gut:

Kakaonibs

Granola

Blaubeeren

Erdbeeren

Noch mehr Erdnussbutter (!!!)

Berry Bowl





Zutaten:

Beerenmix gefroren
1/2 gefrorene Banane
30 Gramm Haferflocken
Kokosmilch
1/2 TL Kokosfett



So gehts:

1. Banane in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren.
2. Die gefrorene Banane zusammen mit den anderen Zutaten mixen.
3. Gib die Milch nach und nach dazu, bis du deine gewünschte Konsistenz erreicht hast.

Diese Toppings passen besonders gut:

Zimt

Haferflocken

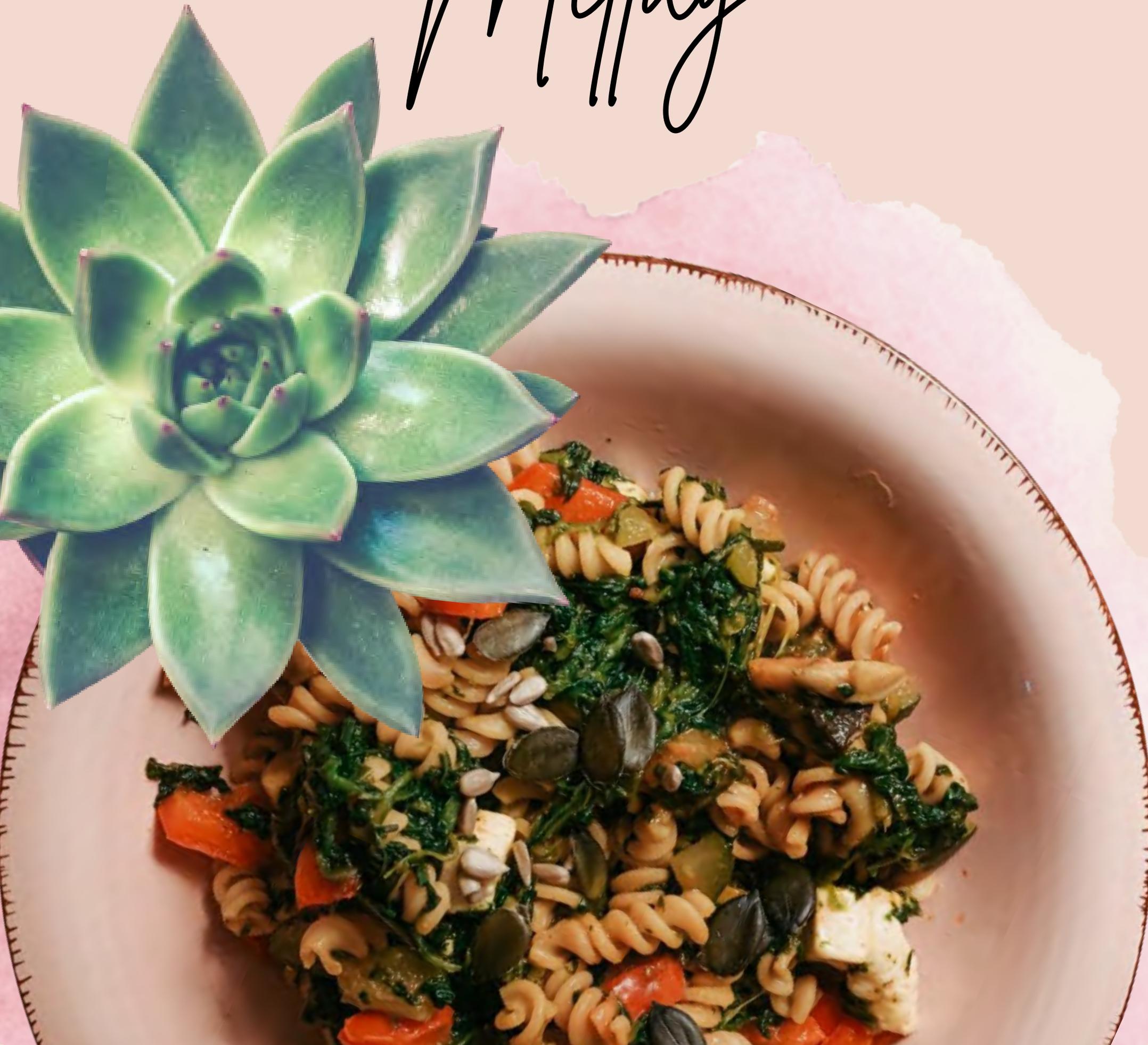
Kokosraspeln

Goji-Beeren

Die restliche 1/2 Banane

Kapitel 2:

Mittag



Couscous Rezept





Zutaten:

Couscous

Tomaten

Gurke

Feta

Kichererbsen

Kernemix

Gewürze deiner Wahl

optional:

Rote Paprika

Avocado



So gehts:

1. Couscous in ein Gefäß geben und würzen (z.B. mit Salz, Curry und Cayenne Pfeffer).
2. Mit kochendem Wasser übergießen.
3. Für 5 Minuten ziehen lassen.
4. Währenddessen Gemüse waschen und schnippeln.
5. Kichererbsen von der Flüssigkeit trennen.
6. Gemüse und Kichererbsen mit dem Couscous verrühren.
7. Kernemix als Topping darüberstreuen.

Gemüse Curry





Zutaten:

Reis

Kichererbsen

Champignons

Gelbe Paprika

Blumenkohl

Kokosmilch

Currypaste

Kokosöl

Zwiebeln

Knoblauch

optional:

Sojasauce

Sesam



So gehts:

1. Knoblauch und Zwiebeln mit etwas Kokosöl in einer Pfanne andünsten.
2. Gemüse schnippeln und zusammen mit einem TL Currypaste dazu geben.
3. Mit Kokosmilch ablöschen und Sojasauce verfeinern.
4. Kichererbsen gesellen sich dazu und werden erwärmt.
5. Mit (Jasmin)Reis servieren.

Tipp: Sesam als Topping eignet sich super und liefert dir zusätzlich das Spurenelement Eisen.

Nudel Pfanne





Zutaten:

Pasta aus Hülsenfrüchten
(Kichererbsen / Linsen / Erbsen)

Champignons

Rote Paprika

Spinat (gefroren)

Veganer Feta (Bedda / Violife)

Zwiebeln

Knoblauch

Kernemix

Olivenöl

Gewürze deiner Wahl



So gehts:

1. Zwiebeln / Knoblauch mit 1 TL Olivenöl kurz in einer Pfanne anbraten.
2. Rote Paprika dazu, ein paar Minuten später auch die Champignons.
3. Kichererbsen Pasta und ausreichend Wasser mit in die Pfanne geben, salzen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis das Wasser fast vollständig aufgesogen ist.
4. Spinat (meiner war gefroren) und Feta hinzugeben sowie weitere Gewürze deiner Wahl.
5. Mit Kernemix toppen..



Fenchelsalat





Zutaten

Salat & Frisches
Gemüse deiner Wahl

Fenchel

Butter

Ziegenkäse

Honig

Kernemix

So gehts:

1. Salat waschen und das Gemüse schnippeln. Zusammen in einer Schüssel servieren.
2. Währenddessen den Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten anbraten. Dabei Honig darüber träufeln.
3. Den Fenchel in Butter anbraten und nach Belieben würzen (z.B Salz & Kurkuma).

Hinweis: Fette sind ein wichtiger Geschmacksträger und halten dich lange satt. Da sie hochkalorisch sind, sollten sie bewusst eingesetzt werden. Nehme also so viel, dass es dir schmeckt, aber das frische Gemüse nicht von zu viel Butter überladen wird.

4. Ziegenkäse sowie Fenchel auf den Salat drapieren.
5. Mit Kernemix toppen.

Süßkartoffel Bowl



Zutaten:

Süßkartoffel "rot"

Süßkartoffel "lila"

TK Gemüse

Tofu

Bohnen

Sojasauce

Kokosöl

Gewürze

So gehts:

1. Süßkartoffeln in breite Scheiben schneiden, kochen & dann schälen.
2. Tofu stückeln, in Sojasauce wälzen und in Kokosöl von beiden Seiten anbraten.
3. Währenddessen das TK Gemüse dünsten oder in einer Pfanne anbraten. Bohnen untermischen.
Tipp: Gebe noch Currypaste und etwas Wasser dazu. So schmeckt es orientalischer und ist nicht zu trocken!
4. Alles in einem tiefen Teller servieren und z.B. mit Sesam toppen.



Sommerrollen

Zutaten
Sommerrollen:

Reispapier
Tofu
Rote Paprika
Gurke
Mango
Karotten
Koriander / Minze
Sojasoße
Kokosöl

Zutaten Sauce:

Erdnussmus
Sojasauce
Kokosblütenzucker

So gehts:

1. Tofu in Scheiben schneiden, in Sojasoße wälzen und dann in Kokos- oder Chiliöl von beiden Seiten anbraten.
 2. Ein Reispapier auf einen Teller geben und in lauwarmen Wasser aufweichen lassen.
 3. Währenddessen das Gemüse sowie die Mango in Streifen schneiden.
 4. Nun das Reispapier mit allen Zutaten füllen (Übung macht den Meister) und rollen.
 5. Eine Sommerrolle nach der nächsten zubereiten.
 6. Erdnussmus mit etwas Sojasauce und Kokosblütenzucker mixen.
- Tipp:* Die Sauce nicht nur dazu servieren, sondern auch mit in die Sommerrollen geben!

Pilzpfanne



Zutaten

Pilze

Zwiebel

Zucchini

Rote Paprika

Tomaten

Eier

Gewürze

So gehts:

1. 2 TL Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln darin andünsten.
2. Das Gemüse waschen, schnippeln und mit anbraten.
3. Währenddessen Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben.
4. Ei(er) einrühren und gut würzen.

Tipp: Frische Kräuter passen besonders gut dazu. Gerne kannst du auch Käse darauf zerschmelzen lassen.

Kapitel 4:

Snacks herzlich



Getoppte Maiswaffeln



Maiswaffel #1

Hummus
Radieschen

Maiswaffel #2

Banane
Honig
Kokosraspeln
Zimt

Maiswaffel #3

Avocado
Zitrone
Salz + Pfeffer

Maiswaffel #4

Veganer Feta
(Bedda / Violife)
Rote Beete
Salz



Geröstete Kichererbsen



Geröstete Kichererbsen

So gehts:

1. Kichererbsen waschen, in Olivenöl tränken und mit reichlich Salz, Curry sowie Cayenne Pfeffer und/oder Knoblauch würzen.
2. Ca. 30 Minuten in den Ofen geben, bis sie schön kross sind.



Gemüsemuffins



Zutaten:

Möhren

Zucchini

Rote Paprika

Tomaten

Zwiebel

Ziegenkäse

Olivenöl

3 Eier

1 TL Backpulver

Gewürze deiner Wahl



So gehts:

1. Zwiebeln, Zucchini und Rote Paprika stückeln und in Olivenöl andünsten.
2. Währenddessen die Möhren raspeln und Tomaten sowie Ziegenkäse kleinschneiden.
3. Alles in ein Gefäß geben und zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen.
4. In Muffinförmchen geben und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.

A close-up photograph of three baked pears, sliced in half, arranged on a white plate with a red dotted pattern. Each pear half is topped with several pieces of roasted walnuts. The pears are glistening with a liquid, likely honey or syrup, and are set against a dark, woven background. A central text overlay in a white banner with a black border reads "Birne aus dem Ofen" in a cursive font.

Birne aus dem Ofen



Zutaten:

Birnen

Veganer Feta (Bedda / Violife)

Honig

Walnüsse



So gehts:

1. Birnen waschen, halbieren und von dem Kerngehäuse befreien.
2. Mit einem Löffel die Birnen etwas aushöhlen (das Fruchtfleisch bitte nicht wegschmeißen).
3. Mit ordentlich Honig beschmieren,
4. Feta darüber bröckeln.
5. Mit Walnüssen toppen,
6. Für ca. 15 Minuten in den Ofen geben,
7. Servieren und gerne noch ein wenig Honig darüber geben.

Kapitel 3:

süße Snacks



Spekulatius Kugeln





Zutaten:

1 Pkg. Spekulatius
1 Pkg. gemahlene Mandeln
200g Zartbitterschokolade
Mandelmus oder Eierlikör

Toppings deiner Wahl:
Goji-Beeren / Haselnüsse / Pistazien



So gehts:

1. Spekulatius in einem Mixer zerkleinern, bis sie die Konsistenz von gemahlenden Mandeln haben.
 2. Spekulatius, gemahlene Mandeln und Eierlikör in einer großen Schüssel vermengen, solange bis ein gut formbarer Teig entsteht.
 3. Aus der Teigmasse kleine Kugeln formen.
 4. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
 5. Geformte Kugeln in die geschmolzene Schokolade tauchen und nach belieben dekorieren.
- Tipp:* Gojibeeren schmecken hervorragend dazu!
6. Kugeln für mindestens 2 Stunden kalt stellen

Schoko Pudding
mit gefrorenen Beeren +
Erdnussmus



A close-up photograph of a hand holding a clear glass filled with a vibrant yellow turmeric latte. The latte is topped with a thick layer of white foam, which is dusted with a fine layer of brown cocoa powder. The hand holding the glass has light blue nail polish and is wearing a silver ring with a blue stone. The background is a light-colored wooden surface.

Turkuma Latte

Zutaten:

200 ml Mandelmilch
1 gehäuften TL Kurkumapulver
Ein Stück frischen Ingwer
1/2 TL Kokosöl
Schwarzen Pfeffer
Honig
Zimt

So gehts:

1. Ingwer schälen, in deine Lieblingstasse geben und etwas zerdrücken.
2. Kurkuma sowie schwarzen Pfeffer dazu geben, mit kochendem Wasser übergießen, abdecken und 2 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen Milch erwärmen bzw. aufschäumen und dazugeben.
4. Honig sowie Kokosöl einrühren.
5. Mit Zimt toppen.

Bananen Snickers





Zutaten:

2 reife Bananen
2-3 EL Erdnussmus
50 g Zartbitterschokolade

Toppings nach Wahl
(zum Beispiel: gehackte Nüsse, Himbeeren,
Gojibeeeren, Kokosflocken)



So gehts:

1. Bananen vierteln und mit der Schnittfläche nach oben zeigend auf einen Teller legen,
2. Die Schnittflächen mit Erdnussmus bestreichen,
3. Toppings auf dem Erdnussmus verteilen,
4. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen,
5. Die geschmolzene Schokolade über die Bananen träufeln

A close-up photograph of several round, dark brown energy balls in a dark, textured bowl. The balls are studded with white and light-colored ingredients, likely coconut flakes and nuts. In the background, a light blue surface holds various ingredients: sliced dates, cashew nuts, and small dark seeds. A white banner with a torn edge is overlaid on the image, containing the text 'Energy Balls' in a cursive font.

Energy Balls



Zutaten:

160 Gramm Datteln getrocknet
160 Gramm deiner Lieblingsnüsse
10 Gramm Kakaopulver
20 Gramm Kokosflocken



So gehts:

1. Weiche die entsteinten Datteln ein paar Minuten in heißem Wasser ein.
2. Gebe sie zusammen mit den Nüssen und dem Kakaopulver in einen Mixer.
3. Gebe nach und nach etwas Wasser hinzu, um eine klebrige Konsistenz zu erreichen.
4. Forme nun kleine Kügelchen und ummantele diese mit den Kokosflocken.
5. Stelle deine Raw Energy Balls ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Cheesecake Muffins



Zutaten:

- 400 g Alpro Skyr
- 130 g Erythrit
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 1 TL Zitronenabrieb
- 200 g Soja Cuisin
- 1 EL Butter
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 100 g gemischte Beeren

So gehts:

1. Skyr, Erythrit, Vanillezucker und Zitronenabrieb verrühren.
2. Sahne, Öl und Puddingpulver dazugeben.
3. Beeren untermischen.
4. Das Gemisch in die Muffinförmchen füllen.
5. Bei 180 Grad für ca. 25 Minuten backen.

Rezept



Teil 1: Brownie Creme

Zutaten:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 EL Kakao
- 1/2 Banane
- 1 EL Apfelmark
- Erythrit
- 1 TL Apfelessig



So gehts:

1. Kidneybohnen abtropfen und waschen,
2. alle Zutaten mixen
3. und in eine Backform geben.



Teil 2: Kürbis Creme

Zutaten:

1/4 Hokkaido-Kürbis

1/2 Banane

1 EL Apfelmarmelade

Erythrit

Vanillearoma

Zimt

Ingwer

1 TL Apfelessig



So gehts:

1. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in kleinere Stücke schneiden.
2. Diesen in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten kochen.
3. Danach mit den restlichen Zutaten mixen.

Teil 3: Brownie küsst Kürbis

1. Die Kürbis- mit der Brownie-Creme grob vermischen.
2. Mit Kakaonibs bestreuen,
3. Für 40 Minuten bei 200 Grad backen.

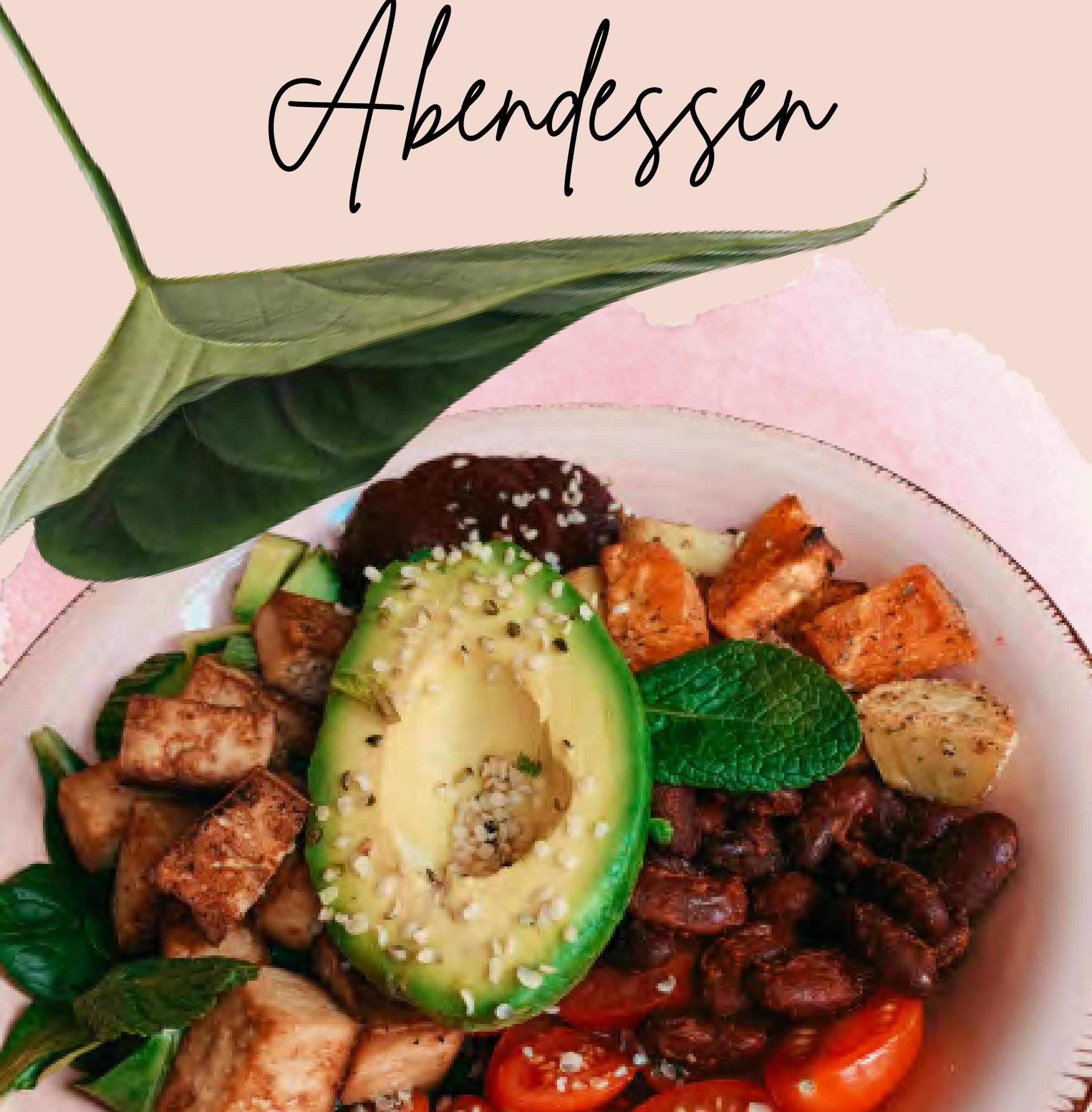


ENJOY



Kapitel 5:

Abendessen



— G E R M A N Y —

Burger



Zutaten

Pflanzenbratling
deiner Wahl

Burger-/
Vollkornbrötchen

Zwiebeln

Honig

Avocado

Ziegenkäse / Feta

Senf

Gurke

Salat



So gehts:

1. Bratling nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Zwiebeln in einer Pfanne andünsten und mit Honig beträufeln.
3. Avocado zusammen mit etwas Salz (ggf. Zitrone) auf das untere Brötchen schmieren.
4. Etwas Salat hinauflegen (fürs Gewissen).
5. Den fertigen Patti und darauf den Senf sowie Käse auf das Brötchen geben.
5. Mit Zwiebeln toppen,
6. Ein paar dünne Scheiben Roter Beete bilden zusammen mit der anderen Hälfte des Brugerbrötchens den Abschluss.



Leichte Sommerrollen



Zutaten:

Mini Romana Salat

Tofu

Rote Paprika

Gurke

Mango

Karotten

Sojasoße

Kokosöl

Erdnussmus

So gehts:

1. Den Salat waschen, einzelne Blätter ablösen und davon den Anfang des bitteren Strunks entfernen.
2. Das restliche Gemüse sowie die Mango in Streifen schneiden.
3. Währenddessen den Tofu in Scheiben schneiden, in Sojasoße wälzen und dann in Kokosöl von beiden Seiten anbraten.
4. Alles auf den Salatblättern drapieren.
5. Erdnussmus mit etwas Sojasauce vermengen und darüber träufeln.

Tipp: Für den Extra-Crunch Erdnüsse als Topping wählen!

A photograph of a 'Rainbow Bowl' dish. The main focus is a large, light pink ceramic bowl filled with a variety of ingredients. In the center is a large, sliced avocado half, topped with white sesame seeds. Surrounding it are pieces of golden-brown fried tofu, roasted chickpeas, sliced cherry tomatoes, fresh basil leaves, and cucumber slices. A smaller, similar bowl is visible in the background. A white banner with the text 'Rainbow Bowl' in a cursive font is overlaid on the image.

Rainbow Bowl



Zutaten:

- 1 Tofu-Block
- 1/2 Dose Kidneybohnen
- 1 Kartoffel
- 1 Süßkartoffel
- 1/2 Avocado
- Feldsalat
- Rote Bete
- Tomaten
- Gurken
- Olivenöl
- 2 EL Soja-Soße
- 1 TL Sesamöl
- Hanfsamen als Topping



So gehts:

1. Kartoffel & Süßkartoffel würfeln, mit Olivenöl bestreichen und würzen. Für ca. 25 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen backen.
2. Tofu würfeln und mit Sojasaße sowie Sesamöl ca. 10 Minuten marinieren.
3. Kidneybohnen in der Pfanne mit etwas Salz erwärmen.
4. Rohes Gemüse klein schneiden und hübsch auf dem Teller anrichten.
5. Tofu in den letzten Minuten Backzeit mit in den Ofen geben, damit er knusprig wird.
6. Warme Zutaten zu dem rohen Gemüse auf den Teller geben, mit einer halben Avocado, Hanfsamen und Tahini Dressing toppen.



Tahin Dressing:

Du brauchst:

2 EL Tahin

1/2 Zitrone

1/2 TL Senf

1/2 TL Honig

2 EL Wasser

Knoblauchpulver/Salz/Pfeffer

So gehts:

Überraschung.. einfach alles miteinander verrühren und genießen! :P

Tahin

..ist eine Paste aus Sesam.

Diese liefert dir viel Protein sowie wertvolle Fettsäuren. Sie ist reich an Calcium, Eisen, Magnesium und versorgt dich mit verschiedenen B-Vitaminen.

Linsen Bolognese





Du brauchst:

Vollkornspaghetti

rote Linsen

Möhren

Veganer Feta (Bedda / Violife)

Tomatenmark

passierte Tomate Olivenöl

Zwiebeln

Knoblauchzehen

Salz

Oregano

Kernemix



So gehts:

1. Linsen waschen und nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebeln sowie Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten.
3. Möhren hinzu geben und weitere 3 Minuten braten.
4. Linsen sowie passierte Tomaten einrühren und weitere 5 bis 8 Minuten ziehen lassen.
5. Tomatenmark und ein Teil des Feta dürfen sich nun zu der Soße gesellen.
6. Derweil die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.
7. Das Ganze anrichten, mit Feta, Kernen sowie Oregano toppen.

Bohnensalat





Du brauchst:

1 Dose Kidneybohnen

Tofu

Gurke

Rote Beete

Avocado

Zitrone

Sesam

Kernemix

optional: Fenchel

Butter / Olivenöl

So gehts:

1. Tofu würfeln und in einer Pfanne anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und mit Sesam bestreuen.

optional: Fenchel in etwas Butter / Olivenöl mit in die Pfanne geben.

2. Kidneybohnen waschen und in einen tiefen Teller geben.

3. Rote Beete sowie Gurke schnippeln und unter die Bohnen mischen.

4. Tofugemisch mit auf den Teller geben.

5. 1/4 einer Avocado mit Salz und Zitrone vermischen und neben dem Tofu servieren.

6. Das Ganze mit Kernemix toppen.

A top-down view of a white bowl filled with pumpkin risotto. The risotto is a light orange color and is garnished with several pieces of golden-brown fried pumpkin, a generous amount of black seeds, and small crumbles of white cheese. A light pink banner with a white border is overlaid across the middle of the bowl, containing the text 'Kürbis Risotto' in a black, cursive font.

Kürbis Risotto

Zutaten

Kürbis

Risotto

Feta

Kernemix

Olivenöl

Salz, Pfeffer (Muskat)

So gehts:

1. Kürbis waschen und samt Schale in Würfel schneiden.
2. In Olivenöl, Salz, Pfeffer & Muskat tränken und für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.
3. Währenddessen das Risotto nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Die Hälfte des Ofenkürbis zermatschen und unter das Risotto rühren.
5. Den restlichen Kürbis zusammen mit Feta und Kernemix als Topping nutzen.

Grünkohl Pfanne





Zutaten:

(für 2 Personen)

300g Grünkohl

200 g Tofu oder Kichererbsen

Zwiebeln

Knoblauch

1 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

Pinienkerne

Granatapfelkerne

125g Reis



So gehts:

1. Grünkohl für 15 Minuten in kochendes Salzwasser geben.
2. Währenddessen Zwiebeln sowie Knoblauch schneiden und zusammen mit dem Tofu bzw. den Kichererbsen anbraten.
Nach Belieben würzen.
3. Grünkohl und Gemüsebrühe mit in die Pfanne geben.
Ein paar Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen Pinienkerne in einer kleinen Pfanne anrösten und dann mit dazu geben.
5. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Alles zusammen anrichten und mit Granatapfelkernen servieren.