

everydays

Einkaufslisten und Rezepte

Ernährungscoaching
mit Ditte Kotzian



Frisches



Frisches

Nüsse, Samen & Co

Öle, Essig & Gewürze

Dosen, Tiefkühlware & Sonstiges



- Gemischter Salat
- Rucola
- Blattspinat
- 7x Gelbe Zwiebeln
- 2x Rote Zwiebeln
- Knoblauch
- 2x Blumenkohl
- 2x Brokkoli
- 2x Karotte
- 2x Paprika
- 3x Tomaten
- 4x Avocado
- 4x Zucchini
- 2x Süßkartoffel
- 2x Gurke
- 1x kleine Aubergine
- 550g Champignons
- 2x Cherrytomaten
- Frisches Basilikum
- Frischer Dill
- Frische Minze (optional)
- Frischer Koriander (optional)
- Ingwer
- 2x Limette
- 1 Zitrone
- 1 Mango
- 1 Birne
- Himbeeren
- Blaubeeren

Frühstück Lunch Abendessen

SMOOTHIE- BOWL

mit Nusstopping



Ca. 710 kcal



Frühstück Lunch Abendessen

ZUTATEN:

- 200g TK Heidelbeeren
- ½ Avocado
- 200ml Pflanzenmilch
- 3 Datteln, entkernt
- ½ TL Zimt

Nusstopping:

- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Kokoschips
- 2 EL gehackte Mandeln
- 3 EL gehackte Walnüsse
- ½ TL Zimt
- Sonstige Toppings: frische Beeren

ANLEITUNG:

- 1** Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Kokoschips, Mandelsplitter und gehackten Walnüsse dazugeben.
- 2** Den Kokosblütenzucker darübergerben und gut rühren, damit nichts anbrennt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3** Die restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und für etwa 60 Sekunden durchmischen - falls die Konsistenz zu dick ist, noch mehr Milch hinzugeben.
- 4** In einer Schüssel servieren und mit den Toppings dekorieren. Genießen!

