



MorgenStund-Frühstück

3 EL Morgenstund

1 EL zarte Haferflocken

Handvoll Nüsse, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Sesam

1 Apfel

Ein paar Beeren, Trauben etc.

Evtl. 1/2 Banane

Heißes Wasser

MorgenStund und Haferflocken in eine Schüssel geben. Dazu Nüsse hinzufügen. Die Mischung mit einem Schuss heißen Wasser übergießen. Alles gut vermischen und abstellen, sodass es einweichen kann. In der Zeit Apfel und Banane klein schneiden und anschließend untermischen. Das fertige Müsli mit Beeren und Sesam überstreuen.

Guten Appetit !



Gemüse-Kokos-Curry

für 4 Personen

1 TL Zitronensaft
Gemüsebrühe
Salz
3 Möhren
1 Porrees
2 Paprikaschotten
4 EL Fett
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2cm frischer Ingwer
2 TL Curry-Pulver
1 Dosen Kokosmilch
Agavendicksaft
Bund Koriandergrün

Zubereitung:

Möhre, Porree und Paprika schälen, waschen und in dünne Stäbchen schneiden. 2 EL Fett in die Pfanne geben und erhitzen. Das Gemüse 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Anschließend die Hitze verringern und die Gemüse ein wenig dünsten.

Für die Soße Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. 2 EL Fett in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mit Curry-Pulver 2 Minuten anbraten. Kokosmilch und 1TL Agavendicksaft dazu gießen, 2 Minuten weiterkochen. Mit Salz abschmecken.

Koriander waschen und klein hacken. Nach Geschmack über die Gemüse streuen.

Dazu Quinoa, TischleinDeckDich oder Reis genießen.

Guten Appetit!



Quinoa-Buletten

200 g Quinoa

550 ml Wasser

Salz

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Bund Petersilie

2 gehäufte TL Johannisbrotkernmehl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Schwarzer Pfeffer

3-4 EL Fett

Zubereitung

Quinoa in einem feinen Sieb kurz unter Wasser abbrausen. In einem kleinen Topf mit Wasser zbd ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz bei starker Hitze ca. 17 Min. offen kochen, bis das Wasser verkocht ist.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Quinoa mit Johannisbrotkernmehl, Paprikapulver, Petersilie und Zwiebeln zu einer festen Masse verkneten, kräftig salzen und pfeffern. Falls die Quinoa-Masse zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Buletten formen und im heißen Fett bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite anbraten, sodass sie leicht Farbe annehmen.

Guten Appetit!



Herzhafte TischleinDeckDich Bratlinge

10 EL TischleinDeckDich

260 ml Gemüsebrühe

2-3 Tl pflanzlichen Aufstrich oder Pesto

Etwas Kichererbsenmehl

Salz

Pfeffer

Fett

Zubereitung

TischleinDeckDich mit 260 ml kochender Brühe übergießen, umrühren und abgedeckt abkühlen lassen. Anschließend TischleinDeckDich mit dem Pesto / Aufstrich, dem Mehl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Fett in die Pfanne geben, erhitzen und die Masse zu kleinen Bratlingen darauf goldbraun braten.

Guten Appetit!



Dattel-Dip

150 g entkernte Datteln

1 Zehe Knoblauch

300 g Schmand oder Crème Fraiche

1 TL Chili paste

½ TL Salz

½ TL Currypulver

Zubereitung

Datteln und Knoblauch 5 Sek./ St.10 zerkleinern, restliche Zutaten zugeben und 15 Sek./St. 5 verrühren.

Guten Appetit !



MorgenStund- Beeren-Smoothie

3 EL MorgenStund

80 g Himbeeren frisch oder TK

80 g Mango

½ Banane

4-5 Minzblätter

2 TL WurzelKraft

2 TL Hanfsamen oder Amarant-Popkorn

150 ml Mandel- oder Hafermilch

Evtl. Agavendicksaft zum Süßen

Zubereitung

MorgenStund mit etwa 120-140 ml kochendem Wasser anrühren, dann 1-2 Minuten quellen und abkühlen lassen. Diesen nun zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Standmixer geben und daraus einen sämigen Smoothie herstellen.

Guten Appetit!