

Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren und Banane

Rezept für 1 Portion, 1 Portion = ca. 500 kcal



- 25 g Leinsamen
- 250 g Pflanzendrink, gekühlt
- 1 kleine Banane
- 75 g Heidelbeeren, gefroren
- 40 g Haferflocken

Die Leinsamen schrotest du in einem Mixer. Gib dann den Pflanzendrink, eine halbe Banane in groben Stücken und die Hälfte der Heidelbeeren hinzu. Mixe alles ca. 1 Minute und fülle den Smoothie in eine Bowl um. Die restliche Banane schneidest du in Stücke und streust sie zusammen mit den restlichen Beeren und den Haferflocken als Topping auf die Smoothie-Bowl.

Rotes Linsen Dal mit Naturreis

Rezept für 4 Portionen, 1 Portion = ca. 800 kcal



- 320 g rote Linsen
- 280 g Naturreis
- 2 EL Bratöl
- 2 kleine Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 3 EL Sesam
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, getrocknet
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Agavendicksaft
- 800 g Gemüsebrühe
- 240 g Passierte Tomaten
- 240 g Kokosmilch
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Ingwersaft aus der Flasche
- 1 TL Salz, oder nach Geschmack
- 1 TL Pfeffer, oder nach Geschmack
- 1,5 EL Petersilie, frisch gehackt

Die roten Linsen und den Naturreis weichst du getrennt voneinander in der doppelten Menge Wasser ca. sechs Stunden ein. Wenn du es eilig hast, kannst du diesen Schritt auch überspringen. Schütte das Einweichwasser weg und spüle Reis und Linsen nochmal gut ab.

Gib den Naturreis mit ungefähr 560 g Wasser und etwas Salz in einen kleinen beschichteten Topf und gare ihn leicht köchelnd auf niedriger Stufe für die auf der Packung angegebene Zeit bissfest. Sollte in der Zwischenzeit das Wasser aufgebraucht sein, schütte einfach noch etwas Wasser hinzu.

Das Bratöl erhitzt du in einer Pfanne. Füge die Zwiebeln hinzu und dünste sie auf mittlerer Hitze ein paar Minuten glasig. Knoblauch, Ingwer und Sesam dazu und alles kurz anrösten. Stelle eine Mischung aus Garam Masala, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Agavendicksaft her und gib die Mischung dann in die Pfanne.

Gib die gut gespülten Linsen und die Gemüsebrühe dazu und lass alles kurz aufkochen. Jetzt kochst du das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten. Dann können die passierten Tomaten und die Kokosmilch mit in die Pfanne. Für ca. weitere 10 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind.

Würze mit dem Zitronen- und dem Ingwersaft und Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Serviere das Dal zusammen mit dem Naturreis und mit frisch gehackter Petersilie.

Vollkornbrot mit Guacamole und Radieschen-Sprossen

Rezept für 2 Portionen, 1 Portion = ca. 600 kcal



- 1 sehr reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 40 g Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 reife Tomate, gehackt
- 1,5 EL Olivenöl
- 2 Prisen Koriander, getrocknet
- 1 EL Petersilie, frisch
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 360 g Vollkornbrot deiner Wahl
- 20 Erdnüsse, gehackt zum Bestreuen
- Radieschen-Sprossen**, alternativ kannst du auch Radieschen verwenden
- 2 Gläser Orangensaft, frisch gepresst

Löse das Fruchtfleisch aus der Avocado heraus und zerdrücke es mit einer Gabel. Gieße den Zitronensaft hinzu und vermische beides gut.

Füge Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Olivenöl dazu. Würze die Mischung nun mit Koriander, Petersilie, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer.

Bestreiche deine Vollkornbrote mit der Guacamole und bestreue die Brote mit den gehackten Erdnüssen und den Sprossen.

Als Getränk dazu gibt es Orangensaft.

**Radieschen-Sprossen selbst keimen geht super einfach: 1,5 EL Radieschen-Sprossen in ein Keimglas geben und mit Wasser auffüllen. 6 Stunden einweichen. Wasser abgießen und die Samen gut spülen. Das Keimglas für 5 Tage auf den Kopf stellen und morgens und abends einmal gründlich durchspülen. Am 5. Tag kannst du ernten. Spüle die Sprossen vor dem Verzehr noch einmal gründlich ab. Tipp: Decke am ersten Keimtag das Glas mit einem Tuch ab, dann keimen die Samen schneller an.

Getrocknete Datteln mit Erdnussbutter und Zartbitterschokolade

Rezept für 1 Portion, 1 Portion = ca. 300 kcal



- 4 Datteln, getrocknet und entsteint
- 4 TL Erdnussmus (ungesalzen)
- 20 g Zartbitterschokolade

Fülle je eine Dattel mit 1 TL Erdnussbutter und 5 g Zartbitterschokolade.

Hummus mit Paprika-Sticks

Rezept für 5 Portionen, 1 Portion = ca. 200 kcal



- 150 g Gemüsepaprika, rot, verzehrfertig in Stifte geschnitten
- 220 g Kichererbsen aus dem Glas, abgetropft und ab gespült
- 15 g Wasser
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 25 g Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Ingwersaft aus der Flasche
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Petersilie, frisch gehackt
- 15 g Tahin (Sesammus)

Gib alle Zutaten (außer Paprika) in einen Mixer und mixe ca. 1 Minute auf hoher Stufe bis der Hummus eine schöne, cremige Konsistenz hat. Gieße gerne nach Belieben etwas mehr Flüssigkeit (Zitronen- oder Ingwersaft, oder Wasser) hinzu.

Fülle eine Portion Hummus, ca. 50 bis 60 g, in eine kleine Schale. Dippe die Paprika-Sticks in den Hummus und genieße.

Tipp: Verschlossen hält sich Hummus für ein paar Tage im Kühlschrank. Hummus macht sich auch super als Brotaufstrich.