

# Rezeptideen

## Smoothie

### *Zutaten:*

- TK Beeren deiner Wahl (1-2 Hände voll)
- TK Spinat(1-2 „Bälle“)
- ca. 250 ml Flüssigkeit (Wasser, Mandelmilch...)
- 1-2 EL Haferflocken/oder Amaranth

### *Zubereitung:*

Alles zusammen in einen Mixer/Smoothiemaker geben. Wer mag kann das Ganze dann noch etwas verzieren mit weiteren Beeren oder z.B. Kokosflocken

## Porridge

### *Zutaten:*

- 5-6 EL Haferflocken (oder Reisflocken)
- 300-400 ml Flüssigkeit (Wasser oder Mandelmilch)
- Beeren
- etwas Zimt

### *Zubereitung:*

Die Haferflocken und die Flüssigkeit zusammen in einen Topf geben und bei schwacher Hitze aufkochen. Kurz köcheln lassen und dann noch ein paar Minuten ziehen lassen. Dazu ein paar Beeren und etwas Zimt. Gerne auch selbstgemachtes Apfelmus (Äpfel mit etwas Wasser kochen, mit Zimt würzen und pürieren)

## Linsen-Bolognese mit Zoodles

### *Zutaten:*

- 150 gr. Rote Linsen (ungekocht)
- 150 ml Brühe
- Tomatenmark
- Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl/Kokosöl
- Zucchini

### *Zubereitung:*

Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Linsen, Tomaten und Brühe dazu geben. Alles bei mittlere Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. 4-5 EL Tomatenmark dazu geben (je nach Geschmack) und wahrscheinlich noch etwas Wasser (je nach Konsistenz). Das Ganze noch etwas köcheln lassen und würzen (alles außer Salz).

In der Zwischenzeit 1-2 Zucchini mit dem Spiralschneider oder mit einem Gemüseschäler in Streifen schneiden und für ein paar Minuten in einer Pfanne anbraten. Zusammen servieren und schmecken lassen.

## **Gefüllte Paprika mit Linsen**

### *Zutaten:*

- 150 gr. Rote Linsen (ungekocht)
- 150 ml Brühe
- Tomatenmark
- Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl/Kokosöl
- 2-3 Paprika

### *Zubereitung:*

Für die Linsen-Bolognese siehe oben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Paprika entkernen und in einer Auflaufform für 15-20 Minuten vorbacken. Anschließend mit der Linsen-Bolognese füllen und noch weitere 15-20 Minuten backen (je nach Backofen). Dazu kann man gut einen Salat essen.

## **Süßkartoffel-Möhrensuppe**

### *Zutaten:*

- 500 gr. Süßkartoffeln
- 3-4 Möhren
- Suppengrün
- Gemüsebrühe

### *Zubereitung:*

Die Süßkartoffeln und die Möhren schälen, klein schneiden und zusammen mit dem klein geschnittenen Suppengrün in einen Topf geben. Zusammen mit etwas Kokosöl anbraten. Gemüsebrühe dazu geben, so dass alles bedeckt ist. Alles weich kochen und anschließend pürieren. Mit Petersilie anrichten.

## **Ofengemüse**

### *Zutaten:*

- Brokkoli
  - Tomaten
  - Karotten
  - Süßkartoffel
  - Zucchini
  - Paprika
- (Was man an Gemüse eben mag)

### *Zubereitung:*

Alles klein schneiden und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze für 20 – 30 Minuten backen. Gewürzt werden kann mit allem außer Salz. Wenn Süßkartoffeln mit im Ofen sind, zwischendurch immer mal wieder die Ofentür aufmachen. Dann wird die Süßkartoffel etwas knackiger.

## **Gemüsepfanne**

### *Zutaten:*

- Brokkoli
- Tomaten
- Karotten
- Süßkartoffel
- Zucchini
- Paprika
- Champignons

(Was man an Gemüse eben mag)

### *Zubereitung:*

Alles klein schneiden und zusammen mit Frühlingszwiebeln in eine Pfanne oder einen Wok geben und schön sanft anbraten. Würzen (alles außer Salz). Man kann auch etwas Tomatenmark dazu geben und Wasser, dann hat man eine Art Eintopf.

## **Salat mit Bohnen**

### *Zutaten:*

- Salat
- Tomaten
- Gurke
- Paprika
- Karotten
- Bohnen (weiße Bohnen, rote Bohnen, Kichererbsen ...)

### *Dressing:*

- Zitronensaft oder Apfelessig
- etwas Öl
- Gewürze/Kräuter (alles, nur kein Salz)

### *Zubereitung:*

Alles klein schneiden und zusammen mit dem Dressing in eine Schale geben.