



Türkische Linsensuppe

Zutaten

2 Zwiebeln
200g Karotten
200g rote Linsen
400g Kokosmilch (1 Dose)
1 Liter Gemüsebrühe
Rapsöl
Salz
Pfeffer
Curry

Zubereitung

- Zwiebeln und Karotten putzen und kleinschneiden
- Öl in einem Topf erhitzen
- Zwiebeln anschwitzen
- Karotten und Linsen dazugeben
- mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen
- aufkochen lassen und 20 Minuten auf kleiner Hitze fortkochen
- Suppe pürieren
- Mit Curry, Salz, Pfeffer abschmecken
- Guten Appetit!



Linsensalat

Zutaten

1 Dose braune Linsen
1 Paprika
2 Äpfel
2 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

- Braune Linsen in einem Sieb abtropfen lassen
- In eine große Schüssel geben
- Gemüse und Obst gut abwaschen
- Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden
- Äpfel putzen und mit Schale in feine Würfel schneiden
- Tomate putzen und feinwürfeln
- Paprika putzen und feinwürfeln
- Mit Olivenöl und Balsamicoessig, sowie Gewürzen abschmecken
- Guten Appetit!



Italienischer Nudelsalat

ZUTATEN

250g Vollkorn Penne
250g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Mozzarella
100g Rucola
2 EL Olivenöl
1 TL Senf
1 TL Agavendicksaft
1 TL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer, Basilikum

ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanleitung kochen
- Währenddessen Tomaten waschen und fein würfeln
- Zwiebel und Knoblauch säubern und fein würfeln
- Mozzarella abtropfen und fein würfeln
- Nudeln abtropfen
- Alles in eine große Schüssel geben
- Rucola waschen und dazu geben
- In einer Tasse, Öl, Senf, Agavendicksaft, Aceto Balsamico und Gewürze vermengen und unter den Salat heben
- Guten Appetit!

Cheesecake Muffins

Zutaten

500g Quark
180g Zucker
100g Margarine
2 Eier
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1TL Backpulver
2 EL Mehl
1 Handvoll Beeren (Blaubeeren, Himbeeren...)

Zubereitung

- Ofen auf 200°C O/U vorheizen
- Muffinförmchen auf einem Backblech vorbereiten
- Butter und Zucker cremig rühren
- Die Eier nach und nach hinzugeben
- Quark unterrühren
- Mehl, Backpulver und Puddingpulver hinzugeben
- Obst vorsichtig unterheben
- Guten Appetit!



Schnelles Brötchenrad

Zutaten

1 Dose Knack und Back Brötchen oder tk Laugenbrötchen
Unterschiedliche Saaten (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, usw...)

Zubereitung

- Ofen vorheizen
- Brötchen in Samen wälzen und auf einem Backblech zu einem Rad legen
- Nach Packungsbeilage backen
- Guten Appetit!



Pizza Dip

Zutaten

250 g Frischkäse

250 g Magerquark

3 EL Tomatenmark

50 g Parmesan

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung

- Zwiebel putzen und sehr fein würfeln
- Alles in eine kleine Schüssel geben und gut vermengen
- Mit Gewürzen abschmecken
- Guten Appetit!

Falafel

ZUTATEN

400g Kichererbsen in der Dose
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehe
1 Handvoll Petersilie
2 TL gem. Koriander
2 TL gem. Kümmel
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
(2 EL Mehl)

ZUBEREITUNG

- alles in einem Mixer zerkleinern
- wenn Sie die Falafel in Öl anbraten, geben Sie nun das Mehl hinzu
- Masse für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Kleine Kugeln oder Frikadellen formen
- **Heißluftfritteuse:** 190°C erst 15 Minuten, dann wenden und nochmal 10 Minuten ausbacken
- **Ofen:** 190°C für ca. 25-30 Minuten backen
- **Pfanne:** in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten, hier besser kleine Frikadellen formen
- Guten Appetit!



Schnelles Selfmade Granola

Zutaten

300g Haferflocken
100g gehobelte Mandeln
½ TL Zimt
1 Prise Salz
100g Kokosöl
125g Honig

Zubereitung

- Ofen auf 180°C O/U vorheizen
- Trockene Zutaten in einer Schale mischen
- Honig und Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze unterrühren schmelzen
- Flüssigkeit mit in die Schüssel geben und gut mit einem Teigspatel vermengen
- Granola auf einem Blech mit Backpapier verteilen
- 10 Minuten backen, mit einem Pfannenwender wenden und erneut 6-8 Minuten backen
- Vollständig abkühlen lassen
- Mind. 2 Wochen haltbar
- Mit einer Portion Joghurt und frischem Obst der Saison genießen
- Guten Appetit!



Frühstückmuffins

Zutaten

70g Haferflocken
100 ml Milch
1 Ei
40g Chiasamen/ Leinsamen
50g Himbeeren frisch oder TK
1 Prise Salz
6 Förmchen

Zubereitung

- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Ei und Milch verquirlen
- trockene Zutaten unterheben
- Teig in die Förmchen geben
- Für 20 Minuten backen
- Guten Appetit!



Frikadellen

Zutaten

500g Hackfleisch, Rind

50g Haferflocken

1 Zwiebel

Ketchup, Senf

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

- Ofen auf 180°C O/U vorheizen
- Haferflocken mit Wasser bedecken und quellen lassen
- Zwiebel putzen und fein würfeln
- Alles in einer Schüssel würzen und gut vermengen
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen
- Formen Sie kleine Bällchen und verteile Sie auf dem Blech
- 15-20 Minuten backen
- Guten Appetit!



Käse-Schinken Muffins

Zutaten

150g Vollkornmehl
100g Mehl Typ 405
2 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Zwiebel
2 Eier
70 ml Rapsöl
140 ml Milch (Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
1-2 EL gehackte Petersilie
100g geriebener Emmentaler
100g Kochschinken
Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

- Ofen auf 180°C O/U vorheizen
- Kochschinken in feine Würfelschneiden
- Zwiebel putzen und fein würfeln
- Eier, Öl und Milch in einer Schüssel schaumig schlagen
- Trockene Zutaten unterrühren
- Käse, Schinken und Gewürze unterheben
- Teig in den Förmchen verteilen
- Ca. 25 Minuten backen
- Guten Appetit!