



SÜßE QUINOA

ZUTATEN (für 2 Portionen)

180 g	Quinoa
180 ml	Wasser
180 ml	Mandelmilch
1 TL	Zimt
2 TL	Agavendicksaft
2 TL	Cashewmus

Für die Garnitur:

saisonale Beeren oder Obst
(z. B. je nach Jahreszeit
Erdbeeren, Heidelbeeren,
Brombeeren ...)

ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich waschen, um die Bitterstoffe auszuschwemmen. Entweder in einem feinen Sieb abwaschen oder in einem Topf mit Wasser kneten und das Wasser dann abgießen.
2. Quinoa mit Mandelmilch und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
3. Dann das Cashewmus unterrühren, mit Agavendicksaft und Zimt abschmecken.
4. Die Konsistenz sollte nicht zu fest sein, evtl. noch ein bisschen Mandelmilch einrühren.
5. Die Quinoa in eine Schüssel füllen, mit Zimt und Beeren oder Obst anrichten.

Nährwertangaben

Energiewert	438 kcal/1829 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	13,6 g	12 %
Fett	11 g	24 %
Kohlenhydrate	66 g	61 %
Ballaststoffe gesamt	6,7 g	3 %



HIRSEBREI

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Hirse
100 ml	Wasser
100 ml	Dinkeldrink
20 g	Rosinen
1 Scheibe	Ingwer
1	Apfel
1 EL	Cashewmus
15 g	Mandeln
1 EL	Kokosraspeln
½ TL	Zimt
1 Prise	gemahlener Kardamom

Für die Garnitur:

saisonale Beeren oder Obst
(z. B. je nach Jahreszeit
Erdbeeren, Heidelbeeren,
Brombeeren ...)

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in einem Sieb waschen oder in einem Topf mit kaltem Wasser durchkneten und das Wasser dann abgießen.
2. Hirse mit Wasser, Dinkeldrink, Rosinen und Ingwer zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
3. In der Zwischenzeit den Apfel in kleine Stücke schneiden und nach ca. 10 Minuten Kochzeit zu der Hirse geben.
4. Mit Zimt und Kardamom abschmecken.
5. Den Ingwer entfernen.
6. Cashewmus unterrühren und evtl. etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen. Der Brei sollte eine cremige Konsistenz haben.
7. Die Mandeln mit einem Messer grob hacken, den Hirsebrei in eine Schüssel füllen und Mandeln sowie Kokosraspeln darüberstreuen.
8. Bei Bedarf mit Zimt und Beeren oder Obst dekorieren.

Nährwertangaben

Energiewert	667 kcal/2772 kj	
	Menge	Rel.
Eiweiß	18,6 g	11 %
Fett	35 g	48 %
Kohlenhydrate	60 g	36 %
Ballaststoffe gesamt	16,0 g	5 %



KOKOSMILCHREIS

ZUTATEN (für 2 Portionen)

125 g	Milchreis
500 ml	Reis-Kokosmilch
3	Pflaumen
½ TL	Kardamom, gemahlen
½ TL	Zimt

Für die Garnitur:

1 EL	Kokosraspeln
	saisonales Obst (z. B. Äpfel, Birne, Kirschen ...)

ZUBEREITUNG

1. 500 ml Reis-Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und den Milchreis einrühren.
2. Den Herd auf die kleinste Stufe schalten und den Milchreis bei gelegentlichem Umrühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Bei Bedarf noch mehr Reis-Kokosmilch einrühren. Der Reis sollte eine lockere Konsistenz haben.
4. Die Pflaumen waschen und in kleine Stückchen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit unter den Milchreis mischen.
5. Den Milchreis mit Kardamom und Zimt abschmecken, in eine Schüssel füllen und mit Kokosraspeln sowie Obst garnieren.

Nährwertangaben

Energiewert	403 kcal/1697 kj	
	Menge	Rel.
Eiweiß	6,4 g	6 %
Fett	6 g	14 %
Kohlenhydrate	79 g	78 %
Ballaststoffe gesamt	2,9 g	1 %



FEIGEN-FRISCHKÄSE-CREME

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Frischkäse
2	Feigen
½ TL	Kurkuma
½ TL	Curry
etwas	Honig oder Agavendicksaft zum Verfeinern

ZUBEREITUNG

1. Feigen kleinschneiden (Schere ist hilfreich).
2. Die Feigen, Kurkuma, Curry unter den Frischkäse mengen und einweichen lassen (ca. 30 Min.).
3. Ggf. etwas Wasser oder eine pflanzliche Alternative zu Milch für eine cremige Konsistenz hinzufügen.
4. Die Feigen mit einer Gabel zerdrücken und alle Zutaten vermengen.
5. Mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	320 kcal/1343 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	7,4 g	10 %
Fett	16 g	48 %
Kohlenhydrate	33 g	42 %
Ballaststoffe gesamt	0 g	0 %



KRÄUTER-HÜTTENKÄSE-AUFSTRICH

ZUTATEN (für 2 Portionen)

400 g	Hüttenkäse
½	Gurke
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Dill
1 Prise	Salz, Pfeffer
etwas	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Gurke kleinraspeln und mit dem Hüttenkäse vermengen.
2. Kräuter (Schnittlauch, Dill) dazugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Olivenöl hinzufügen.

Nährwertangaben

Energiewert	264 kcal/1109 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	25,0 g	38 %
Fett	14 g	48 %
Kohlenhydrate	8 g	13 %
Ballaststoffe gesamt	1,5 g	1 %



HUMMUS

ZUTATEN (für 2 Portionen)

2 Dosen	Kichererbsen (insgesamt 500 g Abtropfgewicht)
3 EL	Sesampaste (Tahin)
1	Zitrone
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Curry
2 EL	Olivensöl oder Sesamöl

Für die Garnitur:

1-2	Stängel Petersilie
-----	--------------------

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abseihen (die Flüssigkeit auffangen).
2. Alle Zutaten (außer Petersilie und Zitrone) in einem Mixer fein pürieren.
3. Ggf. Flüssigkeit hinzufügen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Die Zitrone pressen, den Saft hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Nach Belieben die Petersilienblätter als Garnierung verwenden.

Nährwertangaben

Energiewert	807 kcal/3363 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	32,2 g	16 %
Fett	46 g	52 %
Kohlenhydrate	56 g	28 %
Ballaststoffe gesamt	17,2 g	4 %



KAROTTEN-APFEL-SALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

250 g	Karotten
1	Apfel
1	Frühlingszwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl oder Sesamöl, geröstet
1 EL	Weißweinessig oder weißer Balsamico- Essig
1 TL	Honig
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Rosinen
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und mit dem Apfel klein raspeln.
2. Zitronensaft, Essig, Öl, Honig und Salz zu einer Vinaigrette vermengen.
3. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit den Rosinen unterheben.
4. Nach Belieben mit gerösteten Mandelstiften oder gerösteten Walnüssen garnieren.

Für die Garnitur:

1 EL	Mandelstifte oder Walnüsse, geröstet
------	---

Nährwertangaben

Energiewert	240 kcal/1003 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	2,1 g	3 %
Fett	10 g	40 %
Kohlenhydrate	31 g	52 %
Ballaststoffe gesamt	5,9 g	5 %



COUSCOUSSALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Couscous
150 ml	Wasser
30 g	Rosinen
150 g	Cocktailtomaten
1	Paprika, gelb oder rot
1	Frühlingszwiebel
½ Bund	Minze
½	Gurke
½	Zitrone
2 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous und die Rosinen in eine große Schüssel geben und mit dem 150 ml heißen Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten und Gurke ebenfalls waschen und kleinschneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
4. Wenn der Couscous abgekühlt ist, das geschnittene Gemüse dazugeben.
5. Jetzt die Minze waschen, fein hacken und untermengen.
6. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Essig und Öl vermengen und über den Salat gießen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	399 kcal/1670 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	8,1 g	8 %
Fett	16 g	38 %
Kohlenhydrate	50 g	51 %
Ballaststoffe gesamt	6,7 g	3 %



ROTE-BETE-SALAT

MIT ÄPFELN

ZUTATEN (für 2 Portionen)

500 g	Rote Bete, gekocht
1	Apfel
50 g	Walnüsse
1	Zwiebel
1 EL	Apfelessig
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Die gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden.
2. Den Apfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Danach mit dem Zitronensaft vermengen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
4. Alles zusammen in einer Schüssel durchmischen.
5. Walnüsse grob hacken, hinzufügen und den fertigen Salat mit Apfelessig abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	329 kcal/1378 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	8,0 g	10 %
Fett	18 g	50 %
Kohlenhydrate	29 g	36 %
Ballaststoffe gesamt	8,3 g	5 %



ROTE-BETE-SALAT

ORIENTALISCH

ZUTATEN (für 2 Portionen)

500 g	Rote Bete, gekocht
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
3	Datteln
2 TL	Kokosöl
1 TL	schwarzer Senf
½ TL	Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete kleinschneiden und die Stückchen mitsamt ihrem Saft in eine Schüssel geben.
2. Datteln in Würfel schneiden.
3. Ingwer kleinschneiden und zusammen mit dem schwarzen Senf, den Datteln und dem Kreuzkümmel in Kokosöl anbraten.
4. Alles über der Roten Bete verteilen und gut vermengen.

Nährwertangaben

Energiewert	195 kcal/816 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	4,0 g	8 %
Fett	5 g	23 %
Kohlenhydrate	30 g	62 %
Ballaststoffe gesamt	6,1 g	6 %



SPINATSALAT

MIT FETA

ZUTATEN (für 2 Portionen)

250 g	Babyspinat, frisch
100 g	Cherrytomaten
5	Datteln
180 g	Feta
20 g	Haselnüsse
1	Zwiebel
2 EL	weißer Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und vierteln.
Datteln in kleine Stücke schneiden.
3. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Alles in eine Schüssel geben und den Feta darüberbröseln.
5. Für die Salatsoße die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Essig und Öl vermengen.
6. Dressing über den Salat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	629 kcal/2630 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	20,6 g	13 %
Fett	50 g	72 %
Kohlenhydrate	22 g	14 %
Ballaststoffe gesamt	5,0 g	2 %



BROKKOLISALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

1	Brokkoli
1	Birne
½	Zitrone
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl
30 g	Cranberrys
50 g	Walnüsse
1 EL	Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen mit Stiel abschneiden.
2. Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Salz hineingeben und den Brokkoli darin 1 Minute blanchieren.
3. Anschließend den Brokkoli in ein Sieb kippen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Birnen in dünne Scheibchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Schnittlauch kleinschneiden und alle Zutaten in eine Schüssel geben.
6. Die Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
7. Alles mit den restlichen Zutaten gut vermischen, ziehen lassen und noch mal mit Salz abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	543 kcal/2267 kJ	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	14,1 g	10 %
Fett	41 g	68 %
Kohlenhydrate	25 g	18 %
Ballaststoffe gesamt	10,8 g	4 %



GURKENSALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

1	Gurke
½ Bund	Dill
100 g	Naturjoghurt
2 TL	Agavendicksaft
2 EL	Essig
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen oder schälen und in feine Scheiben hobeln. Dann die Gurkenscheiben einsalzen.
2. Dill putzen und fein hacken.
3. Das Wasser von den Gurken abgießen und alle Zutaten miteinander vermischen.

Nährwertangaben

Energiewert	72 kcal/300 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	3,2 g	18 %
Fett	2 g	27 %
Kohlenhydrate	9 g	52 %
Ballaststoffe gesamt	0,7 g	2 %



QUINOASALAT

**MIT INGWER-
ERDNUSS-
DRESSING**

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Quinoa
1	Karotte, klein
1	Zwiebel, klein, rot
1	Paprika, rot oder gelb
1	Rotkohl, klein
½ Bund	Koriander und Petersilie
50 g	Cashewkerne
2 EL	Erdnussmus
1 EL	Honig
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL	Sojasoße
1 EL	Olivener Öl

ZUBEREITUNG

1. Wasser aufkochen und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, abkühlen lassen.
2. Die Karotte und die Zwiebel schälen, Paprika und Rotkohl putzen.
3. Zwiebel fein würfeln, Paprika würfeln und Karotten in kleine Stücke schneiden.
4. Den Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden (je nach Größe des Rotkohls nur einen halben oder ein Drittel des Kopfes nehmen).
5. Alle Zutaten mit der Quinoa vermengen.
6. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dazugeben.
7. Für das Dressing den Ingwer reiben oder in ganz feine Stückchen schneiden.
8. Das Erdnussmus, den Honig, die Sojasoße und das Olivenöl zusammen mit dem Ingwer zu einer cremigen Salatsoße verrühren und über den Salat geben. Gut umrühren.
9. Den Salat eventuell mit Sojasoße abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	654 kcal/2795 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	21,7 g	13 %
Fett	38 g	52 %
Kohlenhydrate	54 g	32 %
Ballaststoffe gesamt	10,8 g	3 %



KICHERERBSEN-FETA-SALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

1 Dose	Kichererbsen (insgesamt 250 g Abtropfgewicht)
100 g	Cocktailtomaten
½	Gurke
90 g	Feta
½ Bund	Petersilie
1	rote Zwiebel, klein
½	Zitrone
1 EL	Honig oder Agavendicksaft
2 EL	Olivenöl
3 EL	Essig
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Gurken und Petersilie waschen.
2. Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten vierteln und auch in die Schüssel geben.
3. Kichererbsen in einem Sieb abgießen und kalt abspülen, zu den Tomaten und Gurken geben.
4. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
5. Jetzt den Feta in kleine Würfel schneiden und alles miteinander vermengen.
6. Für die Salatsoße die Zitrone auspressen und den Saft mit Honig oder Agavendicksaft, dem Essig und dem Olivenöl vermischen. Alles über den Salat geben und gut umrühren.

Nährwertangaben

Energiewert	498 kcal/2084 kj	
	Menge	Rel.
Eiweiß	18,4 g	15 %
Fett	29 g	53 %
Kohlenhydrate	36 g	29 %
Ballaststoffe gesamt	7,1 g	3 %