

ONE TOUCH OATS



(für 2 Portionen)

Haferflocken Frühstück:

- 70 g Haferflocken
- 1 Prise Xylit
- 1 Prise Zimt
- 20 g gemischte Nüsse
- 1 Apfel
- 100 g Beeren
- 1 EL Leinsamen
- 100 ml Wasser

Zubereitung

1. Zimt und Xylit mit den Haferflocken mischen und auf zwei Gläser aufteilen.
2. Nüsse hacken und als Schicht auf die Haferflocken geben.
3. Apfel reiben und auf die Nüsse geben.
4. Beeren auf den Äpfeln verteilen und mit Leinsamen bestreuen.
5. Mit dem Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen. Für die schnelle Variante Wasser erhitzen, darübergießen und 5 Minuten warten.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	1217 kJ/290 kcal	10 %
Fett	9 g	9 %
Kohlenhydrate	38 g	9 %
Ballaststoffe	9 g	31 %
Protein	10 g	19 %

HAPPY COUSCOUS



(für 2 Portionen)



Süßer Couscous:

- 200 ml Getreidemilch
- 1 TL Honig
- 75 g Couscous
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Milch in einem Topf mit etwas Honig erwärmen.
2. Couscous hinzufügen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Apfel und Birne klein schneiden oder grob raspeln. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
4. Obst und Zimt zum Couscous hinzufügen und kurz durchziehen lassen.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	1154 kJ/275 kcal	9 %
Fett	2 g	2 %
Kohlenhydrate	51 g	12 %
Ballaststoffe	7 g	24 %
Protein	9 g	18 %



POWER BALLS



(für 12 Kugeln)

Haferflocken Frühstück:

- 70 g Haferflocken
- 1 Prise Xylit
- 1 Prise Zimt
- 20 g gemischte Nüsse
- 1 Apfel
- 100 g Beeren
- 1 EL Leinsamen
- 100 ml Wasser

Zubereitung

1. Zimt und Xylit mit den Haferflocken mischen und auf zwei Gläser aufteilen.
2. Nüsse hacken und als Schicht auf die Haferflocken geben.
3. Apfel reiben und auf die Nüsse geben.
4. Beeren auf den Äpfeln verteilen und mit Leinsamen bestreuen.
5. Mit dem Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen. Für die schnelle Variante Wasser erhitzen, darübergießen und 5 Minuten warten.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	1722 kJ/411 kcal	14 %
Fett	18 g	18 %
Kohlenhydrate	43 g	10 %
Ballaststoffe	11 g	38 %
Protein	13 g	26 %

CRISS-CROSS COOKIES



(für 6-8 Cookies)

Bananen-Hafer-Kekse:

- 2 reife Bananen
- 6-8 EL Haferflocken (oder andere Getreideflocken)
- 1 Prise Salz

Nach Belieben: Rosinen, Schokostückchen, ...

Zubereitung

1. Backofen auf 190° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Bananen schälen und mit Hilfe einer Gabel zerkleinern. Nach und nach so viele Haferflocken hinzufügen, bis eine feste Masse entstanden ist.
3. Mit einer Prise Salz abschmecken und nach Belieben weitere Zutaten einarbeiten, z.B. Rosinen.
4. Mit einem Esslöffel auf ein eingefettetes Backblech (alternativ Backpapier verwenden) kleine Häufchen geben und diese platt drücken.
5. Im Backofen 15-20 Minuten backen, bis die Kekse knusprig und nicht mehr weich sind. Kurz abkühlen lassen.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	443 kJ/105 kcal	4 %
Fett	2 g	2 %
Kohlenhydrate	18 g	4 %
Ballaststoffe	3 g	9 %
Protein	3 g	6 %



SHORT BREAK NOODLES



(für 2 Portionen)

Mie-Nudelsuppe:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 Frühlingszwiebel | 2 gestr. TL rote Currypaste |
| ¼ Bund Koriander
(oder Petersilie) | 1 TL Ahornsirup |
| 2 Karotten | 1 TL Salz |
| 1 kleine Zucchini | 90 g Mie-Nudeln |
| 4 (braune) Champignons | 2 Schraubgläser
(min. 500 ml
Fassungsvermögen) |
| 4 TL Erdnussmus | |
| 1 TL Kokosöl | |

Zubereitung

- Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen und klein hacken. Karotten und Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Pilze sauber reiben und in Scheiben schneiden.
- In einem Glas die Würzpaste anrühren. Dafür Erdnussmus, Kokosöl, Currypaste, Salz und Ahornsirup mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Würzpaste auf zwei Schraubgläser verteilen.
- Das Gemüse und die trockenen Nudeln ebenfalls auf die beiden Gläser verteilen.
Tipp: Wenn du die „Short Break Noodles“ erst am Folgetag isst, achte darauf, dass die Nudeln nicht die Würzpaste berühren. Schraube das Glas zu und bewahre es bis zum nächsten Tag im Kühlschrank auf.
- Zum Servieren pro Glas 250–300 ml kochendes Wasser über die Suppenmischung gießen, umrühren und für 5 Minuten ziehen lassen.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	1329 kJ/317 kcal	12 %
Fett	9 g	9 %
Kohlenhydrate	43 g	10 %
Ballaststoffe	7 g	22 %
Protein	12 g	24 %

CROSSOVER COUSCOUS



(für 2 Portionen)



Bananen-Hafer-Kekse:

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 100 g Couscous | 10 g frische Petersilie |
| 1 TL Gemüsebrühpulver | 5 g frische Minze |
| 150 ml heißes Wasser | ½ TL Honig |
| 25 g Cashewkerne | ½ TL Paprikapulver,
edelsüß |
| 1 Rispe Strauchtomaten | 2 EL Olivenöl |
| ½ Salatgurke | 1 Prise Salz |
| ½ Paprika | 1 Prise Pfeffer |
| ½ rote Zwiebel | 50 g Feta |
| ½ Zitrone | |

Zubereitung

- Couscous in eine Schüssel geben, Gemüsebrühpulver und heißes Wasser hinzugeben. Abdecken und 10 Minuten quellen lassen.
- Cashewkerne ohne Öl in der Pfanne anrösten. Tomaten, Gurken und Paprika waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen und hacken.
- Saft der Zitrone auspressen und mit Honig, Paprikapulver und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen. Den Feta darüberbröseln und genießen.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	2169 kJ/521 kcal	18 %
Fett	28 g	28 %
Kohlenhydrate	47 g	12 %
Ballaststoffe	7 g	23 %
Protein	14 g	29 %



WRAP-PIZZA



(für 2 Portionen)

Wrap-Pizza:

- Etwas Öl
- 2 Tortilla-Vollkorn-Wraps
- 4 EL Tomatensoße
- 1-2 Tomaten
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Oregano
- 2 Handvoll frisches Basilikum

Zubereitung

1. Ofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Tortilla-Wrap auf einem Backpapier (oder mit Öl bestrichenem Backblech) auslegen und mit Tomatensoße bestreichen. Mit Oregano bestreuen.
3. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Wrap verteilen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun backen.
5. Frisches Basilikum auf der Wrap-Pizza verteilen.
Tipp: Belege deine Wrap-Pizza nach Belieben mit leckerem Gemüse.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	502 kJ/120 kcal	5 %
Fett	8 g	8 %
Kohlenhydrate	4 g	1 %
Ballaststoffe	1 g	3 %
Protein	6 g	12 %

VEGGIE PATTYS DE LUXE



(für 6 Frikadellen)

Vegetarische Frikadellen:

- 140 g Kidneybohnen
- 2 EL Haferflocken
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Senf
- 2 TL Mehl
- ½ TL Paprika, edelsüß
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Majoran
- 3 TL frische Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Etwas Rapsöl

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer dem Rapsöl in einen Mixer geben und zu einem groben Brei zerkleinern.
2. Masse kurz ziehen lassen. Dann zu Bällchen formen und diese leicht platt drücken.
3. Eine Pfanne mit einem Schuss Rapsöl erhitzen und die Pattys darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten.

Nährwertangaben	1 Portion	Tagesbedarf
Energie	1632 kJ/392 kcal	14 %
Fett	27 g	26 %
Kohlenhydrate	24 g	6 %
Ballaststoffe	8 g	28 %
Protein	10 g	19 %

