

GETRÄNKE

GURKENWASSER - erfrischend und gesund

Waschen Sie die Gurke gründlich ab und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Geben Sie die Gurkenscheiben in eine Karaffe und füllen diese mit kühlem (Leitungs-)Wasser auf. Lassen Sie das Wasser für eine Stunde im Kühlschrank ziehen - fertig!

Optional können Sie weiteres Obst oder auch Kräuter wie Minze oder Basilikum hinzufügen - Werden Sie kreativ!

FRÜHSTÜCK

VEGANE PANCAKES mit Rhabarber und Mandelmus

Mischen Sie 50g zarte Haferflocken mit 200g Vollkornmehl, 2 TL Backpulver, einer Prise Salz und 1 EL geschroteten Leinsamen zusammen. Rühren Sie diese Mehlmischung mit 2 EL Apfelmus und ca. 250ml Pflanzenmilch zu einem glatten Teig. Braten Sie in einer Pfanne mit etwas Margarine oder Rapsöl kleine, runde Pancakes.

Schneiden Sie außerdem 4 Stangen Rhabarber in kleine Stückchen und braten Sie diese in einer zweiten Pfanne mit Rapsöl an. Fügen Sie, sobald der Rhabarber weich wird, 2-4 EL braunen Zucker hinzu. Es entsteht eine Art „schneller“ Kompott. Genießen Sie den süß-sauren Rhabarber auf den gold-braun gebackenen Pancakes und toppen Sie es mit Mandelmus.

MITTAG/ KALT

SOMMERROLLEN mit Erdnuss-Dip

Schneiden Sie Gurke, Möhre, Eisbergsalat und Avocado (und weiteres Gemüse nach Wahl) in dünne Streifen. Kochen Sie die Glasnudeln. Waschen Sie Sojasprossen und Koriander gründlich ab.

Pürieren Sie für den Dip folgende Zutaten mit einem Pürierstab zusammen: 85g Erdnussmus, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sojasauce, 3 EL Sesamsamen und soviel Wasser, bis beim Mixen die gewünschte Konsistenz entsteht.

Tauchen Sie das Reispapier in warmes Wasser. Belegen Sie es mittig mit den gewünschten Zutaten. Währenddessen wird das Reispapier weich und klebrig, sodass sie - ähnlich wie einen Wrap - das Reispapier mit dem Gemüse einrollen und von allen Seiten „zusammenkleben“.

Übung macht den Meister/ die Meisterin!

ABEND/ KALT

BROTSALAT mit Datteln

Waschen Sie den Feldsalat gründlich ab. Schneiden Sie rote Zwiebeln in dünne Ringe und die Datteln in kleine Stückchen. Rösten Sie ganze Mandeln ohne Öl in einer Pfanne an und lassen es abkühlen. Schneiden Sie Brot (vom Vortag) in kleine Stücke und rösten es mit Olivenöl zu Croutons an. Würzen Sie diese Croutons mit Salz und Pfeffer. Vermengen Sie alle Zutaten in einer Salatschüssel und mischen Sie ein Essig-Öl-Dressing Ihrer Wahl dazu.