

GETRÄNKE

COLD BREW TEA - Selbstgemachter Eistee ohne Zucker

Lassen Sie Schwarzen, Grünen oder Weißen Tee über Nacht im Kühlschrank ziehen. Es ist wichtig, dass Sie den Tee mit kaltem Wasser übergießen, damit sich die Aromastoffe vollständig im Eistee entfalten können und kein herber Geschmack entsteht.

Verfeinern Sie anschließend ihren Cold Brew Tea nach Belieben mit einer Scheibe Zitrone oder frischer Minze - fertig!

FRÜHSTÜCK

SELBSTGEMACHTES GRANOLA mit Joghurt und frischen Beeren

Mischen Sie kernige Haferflocken mit verschiedenen Nüssen, Kernen und Samen (z.B. Kürbiskerne, Mandelstücke, Sonnenblumenkerne und Leinsamen) in einer Schüssel zusammen. Geben Sie Rapsöl und Agavendicksaft hinzu und vermengen Sie die Masse, bis alles klebrig ist. Verteilen Sie alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und geben Sie es für 20 - 30min bei 180° Umluft in den Ofen. Wenden Sie das Granola mind. einmal nach 10min Backzeit. Lassen Sie das Granola anschließend abkühlen und aushärten, bevor Sie es luftdicht in einem Glasbehälter verschließen.

Zaubern Sie sich nun ein leckeres Frühstück mit (Soja-) Joghurt ihrer Wahl, dem Granola und frischen Heidelbeeren oder Erdbeeren.

MITTAG/ WARM

CURRY mit Brokkoli und grünen Bohnen

Zutaten für 2-3 Personen: 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Stck Ingwer, 200g Brokkoli, 150g Grüne Bohnen, 250g Möhren, 1 Dose Kokosmilch, 200ml Gemüsebrühe, Curry Paste (Rot oder Gelb, falls es weniger schwarz sein soll), Basmati- oder Vollkornreis, ggf. Lauchzwiebeln, Cashewkerne, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz oder Sojasauce

Zubereitung: Kochen Sie Basmati- oder Vollkornreis nach Packungsbeilage. Braten Sie die kleingeschnittene Zwiebel mit dem gehackten Knoblauch und Ingwer in einem Wok oder Topf mit Rapsöl an. Wenn die Zwiebel glasig ist, geben Sie ca. einen Esslöffel der roten oder gelben Currypaste hinzu und braten es kurz mit an. Geben Sie die in Stücke geschnittenen Möhren, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie es einmal aufkochen. Geben Sie nun die Brokkoliröschen und die grünen Bohnen dazu und lassen Sie es weitere 10 - 15min köcheln, bis das Gemüse gar ist. Würzen Sie das Curry mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Pfeffer und ggf. mit etwas Sojasauce. Es wird mit Lauchzwiebeln und Cashewkernen garniert.

Das Curry kann am nächsten Tag super mit zur Arbeit genommen und aufgewärmt werden!

ABEND/ KALT

SOMMERSALAT mit Nektarine

Mischen Sie sich einen frischen Salat aus Babyblattspinat, Rucola, Feta, Pinienkernen und Nektarinen. Bei Grillabenden können die Nektarinen/ Pfirsische in Scheiben geschnitten auf dem Grill vorher angebraten werden.

Für das Salatdressing benötigen Sie 3 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig oder Balsamico-Essig, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer.

Als Variation kann der Salat auch in einen Vollkorn-Wrap gewickelt werden und als leichtes Mittagessen mit zur Arbeit genommen werden!