



BELUGALINSENSALAT mit AVOCADO

Zutaten

250g Belugalinsen
200g Kirschtomaten
150g Violife Greek White
2 Avocado
1 gr. rote Zwiebel
4 EL Balsamicoessig
8 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Dattelsirup
Oregano
Salz
Pfeffer
frischer Basilikum

Zubereitung

1. Belugalinsen heiß waschen, in 3-facher Menge Wasser ohne Salz ca. 30min kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln klein würfeln und im Balsamicoessig mit getrocknetem Oregano einlegen. Olivenöl mit Zitronensaft und Dattel- oder Ahornsirup kurz vor dem Unterheben einrühren.
3. Tomaten vierteln, Avocado und Greek White würfeln.
4. Alle Zutaten bis auf den Basilikum vorsichtig zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Basilikumblätter kurz vor dem Servieren auf den Salat zupfen.

Hinweis: *Der Salat kann auch gut mit Gurke, Paprika oder anderem Gemüse zubereitet werden. Im Winter kreierte ich gern ein Dressing mit getrockneten Pflaumen.*

FASULYA HUMMUS aka BOHNEN-PÜREE

Zutaten

200g weiße Bohnen (frisch oder aus dem Glas)
2-3 Knoblauchzehen
½ Zitrone (Saft)
½ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl
1 EL Tahini
¼ TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Pul Biber (Chiliflocken)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Bohnen gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und Petersilie fein hacken.
2. Bohnen, Knoblauch, Petersilie, Bul Biber (oder Paprikapulver), Kreuzkümmel, Tahin, 3 EL Olivenöl und 3 EL kaltes Wasser zusammen in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Fasulya Hummus in einer flachen Schale anrichten. Mit einem Löffel feine Mulden in die Creme rühren und mit Olivenöl beträufeln. Dann nach Wahl mit Petersilie, gerösteten Mandelstiften und Granatapfelkernen dekorieren. Zum Schluss etwas Olivenöl mit Paprikapulver verrühren, eine Gabel in die Flüssigkeit tunken und mit den Zinken ein Muster rund um den Rand drücken.

Zum Garnieren

Olivenöl
Edelsüßes Paprikapulver
Petersilie
Gestiftete Mandeln
Granatapfelkerne



MÜSLIRIEGEL mit BEEREN & KOKOS

Zutaten

2 reife Bananen
220g Beeren-Müsli
(oder nach Wahl)
2 EL Dattel- oder Ahornsirup
1 EL ungesüßten Alpro-Skyr
1 gehäufte EL Kokosmehl
(oder Kokosflocken)

Zubereitung

1. Die reifen Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel klein drücken und cremig rühren.
2. Das Müsli, Sirup, den Sojaquark (Skyr oder Joghurt) mit dem Kokosmehl zu dem Bananenbrei geben und gründlich vermengen.
3. Den Ofen auf 180Grad Umluft vorheizen.
4. Die Masse mit einem kleinen Löffel in die Backform (für Riegel, Cake-Pops oder Minimuffins) drücken. Die Masse kann aber auch gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform gefüllt werden und nach dem Backen in kleine Stücke geschnitten werden.
5. Die Riegel goldbraun backen. Dies dauert je nach Größe der Formen unterschiedlich lang (z.B. in einer Minimuffins-Form ca. 25min, in einer eckigen Backform im Stück ca. 40min).

Hinweis: Vor dem Servieren abkühlen und einen Tag durchziehen lassen. Die Riegel halten sich mind. eine Woche.

FRÜCHTEBROT mit HASELNÜSSEN

Zutaten

300g gemischte
Trockenfrüchte (Rosinen,
Datteln, Feigen)
100ml Kirschsafte (oder
Apfelsaft)
100g Haselnusskerne
100g weiche Margarine +
1TL für die Form
50g Rohrohrzucker
125g Dinkelvollkornmehl
125g Dinkelmehl Typ 630
2 TL Backpulver
1 ½ TL Zimt
¼ TL Salz
150ml Pflanzendrink (Soja)

Zubereitung

1. Trockenfrüchte grob hacken und mit dem Saft aufkochen. Abkühlen lassen.
2. Haselnüsse in gewünschte Größe klein hacken, 2 EL beiseitestellen.
3. Margarine und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen. Die Mehlmischung abwechselnd mit dem Pflanzendrink unterrühren. Danach Nussstückchen, Trockenfrüchte mit Einweichflüssigkeit reinrühren.
4. Backofen auf 180Grad Umluft vorheizen.
5. Kastenform einfetten, die Teigmasse in die Form füllen, glattstreichen und mit den beiseitegelegten Nussstückchen bestreuen.
6. Im unteren Drittel des Ofens ca. 50min backen.

Hinweis: Das Fruchtbrot bleibt kühl gelagert mind. eine Woche frisch und saftig. Es schmeckt pur, aber auch mit Margarine bestrichen.