

Overnight Oats

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 45 g Haferflocken
- 1 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- 1 EL Chiasamen
- 4 EL Hirse
- 1/2 TL Zimt und Vanille Pulver
- 1 EL Ahornsirup
- 250 ml Mandelmilch oder Wasser
- Joghurt, Obst, Beeren und Granola nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit Mandelmilch oder Wasser über Nacht bedecken, damit sie quellen können.
2. Vor dem Verzehr Beeren mit der Gabel zerdrücken und Obst kleinschneiden.
3. Die Müslimischung mit Joghurt mischen, in ein Glas füllen und mit Beeren-Püree Schichten. Nach Belieben mit weiteren Früchten und Nüssen und Granola garnieren.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Overnight Oats vorbereiten und einweichen.

TO-GO *Variante*

Beeren mit der Gabel zerdrücken und Obst kleinschneiden. Die Overnight Oats mit 2 EL Joghurt vermischen, in ein Glas füllen und mit Beeren-Püree Schichten. Nach Belieben mit weiteren Früchten, Nüssen und Granola garnieren.

Cranberry-Granola

ZUTATEN

Für 2 kg

- 80 g Kokosöl
- 50 ml Ahornsirup oder Honig (nach Belieben)
- 80 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL frisch geriebene Orangenschale
- 1 TL Vanillepulver
- 150 g Cashewkerne
- 500 g Haferflocken
- 55 g gehackte Mandeln
- 100 g getrocknete Cranberries (nach Belieben)
- 90 g getrocknete Aprikosen (nach Belieben)
- 50 g Kokosflocken
- 70 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180° vorheizen. Orangensaft auspressen. Das Kokosöl im Topf erwärmen und gut abkühlen lassen. Anschließend die ersten sechs Zutaten in den Mixbehälter geben und kurz mixen.
2. Aprikosen grob zerkleinern und mit den übrigen trockenen Müsli-Zutaten in einer Schüssel vermengen. Anschließend die feuchten Zutaten über die Müslimischung geben.
3. Die Mischung auf ein Backblech geben und verteilen. Backen bis das Müsli hellbraun ist (ca. 20-30 Minuten) und gelegentlich umrühren.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Granola als Müslimischung zubereiten.

Hirse-Schichtsalat

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 80 g Hirse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Grünkohlblatt
- 1 EL Kernmix

ZUBEREITUNG

1. Hirse gründlich waschen und bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend kurz nachquellen lassen.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Salatgurke längs halbieren, die Kerne mithilfe eines Löffels herausschaben. Die Salatgurke in Würfel schneiden. Karotten in Scheiben schneiden. Grünkohl vom Strunk entfernen und grob hacken.
4. Salat-Dressing zubereiten (s. *Tahini Orangen Dressing*).
5. Dressing erst vor Verzehr über die Hirse und das Salatgemüse geben.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Hirse in doppelter Menge kochen und luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. (z. B.: 1 x für den Schichtsalat und 1 x als Beilage zur Spinatfalafel)

TO-GO *Variante*

Nach Belieben mit Kichererbsen-Curry und Gemüse schichten. Vor Verzehr mit Salatdressing übergießen.

Tahini Orangen Dressing

ZUTATEN

Für ca. 125 ml

- Zutaten für ca. 125 ml
- 80 ml frischgepresster Orangensaft
- 2 TL Tahini
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauchzehe pressen und mit den übrigen Zutaten mixen.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Dressing zubereiten und abfüllen.

Kichererbsen-Curry

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleines Stück frischer Ingwer, gehackt
- 150 rote Linsen
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 EL Currypulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- Salz und Pfeffer
- Etwas Limettensaft
- 1 EL Kokosöl
- 200 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauchzehe in Kokosöl glasig dünsten. Currypulver, Kurkumapulver, Ingwer dazugeben.
2. Karotten, Linsen, Wasser und Kokosmilch zufügen und alles ca. 10 Minuten (bis die Linsen gar sind) auf mittlerer Stufe köcheln. Die Kichererbsen ca. 5 Minuten vor Ende des Kochvorgangs zufügen.
3. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Kichererbsen-Curry zubereiten, abkühlen lassen und luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

TO-GO *Variante*

Als Hirse-Schichtsalat: Gekochte Hirse, Kichererbsen-Curry und Salatgemüse nacheinander in ein Glas schichten. Vor Verzehr mit Salatdressing übergießen.

Tomaten-Linseneintopf mit Grünkohl

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 250 Gr. rote Linsen
- 400 Gr. geschälte Tomaten (oder aus dem Glas, wenn es schnellgehen muss)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Grünkohlblätter grob gehackt
- 1 Selleriestange, in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Kurkuma
- 400 Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Grünkohlblätter von dem Strunk entfernen und grob hacken. Karotten und Selleriestange schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Linsen kurz andünsten. Karotten und Sellerie zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. 2 TL Kurkumapulver und die Tomaten zugeben. Zum Schluss die Grünkohlblätter zufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und vor dem Verzehr mit Petersilie garnieren.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Tomaten-Linseneintopf mit Grünkohl zubereiten, abkühlen lassen und luftdicht verpackt aufbewahren.

TO-GO *Variante*

Kartoffeln und Tomaten-Linseneintopf in ein Behältnis füllen und mit Grünkohl und frischer Petersilie bedecken.

Spinat-Falafel

ZUTATEN

Für 8 Portionen

- 200 g Kichererbsen
- 1 kleine Handvoll Spinatblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Kurkumapulver
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kichererbsen abgießen, abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Spinat waschen und grob hacken.
3. Kichererbsen mit Spinat, Knoblauch und Zwiebeln im Mixer pürieren. Johannisbrotkernmehl und Gewürze zufügen.
4. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
5. Falafel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten backen.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Spinat-Falafel zubereiten, auskühlen lassen und kühl lagern.

TO-GO *Variante*

Gekochte Hirse mit Salatdressing vermischen, Spinat-Falafel, Gurken-Minz-Dip und Hirsesalat in eine Lunchbox füllen

Gurken-Minz-Dip

ZUTATEN

Für 8 Portionen

- 200 g pflanzlicher Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stiele Minze, gehackt
- Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1/2 Gurke

ZUBEREITUNG

1. Gurke waschen längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke zuerst längs in 2-3 mm breite Streifen, dann in Würfel schneiden.
2. Joghurt in eine Schale geben. Gehackte Minze und Gurkenstücke zugeben, mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Gurken-Minz-Dip zubereiten und kalt stellen.

Dattel-Schokoladen-Knusperriegel

ZUTATEN

Für 12 Stück

- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Rohkakao
- 150 g Haferflocken
- 6 getrocknete Datteln
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 6 EL Reissirup
- 120 g Kokosöl
- Eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen. Sonnenblumenkerne und Haferflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Sonnenblumenkerne kurz im Mixer vermahlen. Datteln kleinschneiden und würfeln.
2. Nun alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Es sollte ein klebrige Masse entstehen. Eventuell noch etwas Sirup und Kokosöl zufügen.
3. Die Masse in eine Auflauf- oder Backform geben. Sie sollte ca. 2 cm hoch sein, leicht andrücken und ca. 15 Minuten backen.
4. Nach dem Backen in Streifen teilen, in der Form auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

PRE-PREP *einen oder mehrere Tage vorher*

Knusperriegel zubereiten und luftdicht verpacken.