



7 gesunde Rezepte, die  
wirklich Jedem schmecken.



## I. PORRIDGE / OATMEAL MIT BEEREN UND NÜSSEN

### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 1 Tasse Vollkorn-Haferflocken
- 1 Esslöffel gemahlene oder geschrotete Leinsamen
- Nach Belieben pflanzliche Milch oder Wasser
- Halbe Tasse gefrorene oder frische Beeren (vorzugsweise Heidelbeeren)
- Viertel Tasse getrocknete Beeren (vorzugsweise Maulbeeren, Goji-Beeren oder Cranberries)
- Viertel Tasse Nüsse (vorzugsweise Walnüsse, Mandeln oder Paranüsse)
- Zimt oder natürliches Vanille-Extrakt
- Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken und Leinsamen mindestens eine halbe Stunde. (vorzugsweise über Nacht) in Wasser oder einer pflanzlichen Milchalternative einweichen lassen.
2. Frische / gefrorene Beeren und getrocknete Beeren dazu geben.
3. Nüsse nach Belieben kleinschneiden und untermischen.
4. Mit Zimt, Vanille-Extrakt und einem natürlichen Süßungsmittel abschmecken.

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine Portion Vollkorn, eine Portion Nüsse, zwei Portionen Beerenfrüchte, eine Portion Kräuter und Gewürze und eine Portion Leinsamen **abgedeckt**.



## II. GRÜNER SMOOTHIE MIT SPINAT UND OBST

### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 1 Tasse gefrorener Spinat oder 20 frische Blätter
- 1 Banane oder eine Tasse Mango
- Saft einer Zitrone, Orange oder Limette
- 1 Tasse gefrorene Beeren
- 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen oder Chia-Samen
- Wahlweise etwas Proteinpulver aus Reis, Erbse oder Hanf
- Wahlweise etwas Zimt, ein paar getrocknete Datteln oder etwas Kakaopulver

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Küchenmixer geben.
2. Losmixen!

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine Portion grünes Blattgemüse, zwei Portionen Obst, eine Portion Leinsamen, eine Portion Beeren und wahlweise eine Portion Kräuter und Gewürze oder getrocknete Früchte **abgedeckt**.



### III. BOWL MIT SCHWARZEN BOHNEN, REIS UND GEMÜSE

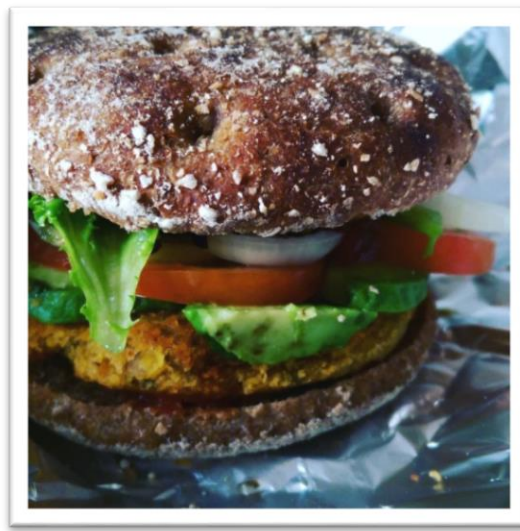
#### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- Halbe Dose schwarze Bohnen
- Halbe Tasse Naturreis
- 1 Tasse Gemüse und Salat nach Wahl (Paprika, Karotten, Zucchini, Tomaten, Romanasalat, Feldsalat, ...)
- 6 bis 10 Rösschen Brokkoli und eine halbe Avocado
- Kurkuma und andere Kräuter und Gewürze nach Wahl
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Esslöffel Rapsöl
- Ungesüßter Ketchup oder Sriracha Sauce als Topping

#### ZUBEREITUNG

1. Reis abkochen und Brokkoli im Dampfgarer oder bei niedriger Temperatur im Backofen garen.
2. Schwarze Bohnen zusammen mit der kleingeschnittenen Zwiebel und Knoblauchzehe im Rapsöl anbraten.
3. Gemüse Salat und Avocado kleinschneiden und zusammen mit dem Reis und den Bohnen in einer großen Schüssel anrichten.
4. Mit Kurkuma und anderen Kräutern und Gewürzen nach Wahl abschmecken.

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine Portion Vollkorn, eine Portion Hülsenfrüchte, eine Portion Gemüse, eine Portion essentielle Fettsäuren, eine Portion Kreuzblütlergemüse und eine Portion Kurkuma **abgedeckt**.



## IV. BURGER MIT PATTIE AUS ROTEN LINSEN

### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 2 Vollkornbrötchen
- Halbe Tasse rote Linsen
- Zwiebeln, Tomaten, Jalapenos und Gewürzgurken
- Halbe Avocado
- Salatblätter
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 1,5 Esslöffel Rapsöl und Kräuter / Gewürze nach Wahl
- Ungesüßter Ketchup und Senf

### ZUBEREITUNG

1. Rote Linsen abkochen und zusammen mit Speisestärke, Salz und Gewürzen zu Buletten formen.
2. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten die Patties goldbraun anbraten.
3. Vollkornbrötchen mit Gemüse, Avocado und den Patties belegen.
4. Ketchup und Senf hinzufügen.

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine Portion Vollkorn, eine Portion Hülsenfrüchte, eine Portion Gemüse, eine Portion essentielle Fettsäuren und eine Portion Kurkuma und Kräuter / Gewürze **abgedeckt**.



## V. SPAGETTI MIT ROTE LINSEN BOLOGNESE

### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 125g Spagetti (vorzugsweise Vollkorn)
- Halbe Tasse rote Linsen
- Halbe Zwiebel und eine Zehe Knoblauch
- 250ml passierte Tomaten und etwas Tomatenmark
- 2 Karotten und 2 Champignons
- Italienische Kräuter (Oregano, Majoran, Thymian, ...)
- Pfeffer, Salz und etwas Rapsöl zum anbraten
- Nach Belieben Hefeflocken

### ZUBEREITUNG

1. Rote Linsen und Nudeln bissfest / al dente abkochen.
2. Karotten, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den abgekochten roten Linsen anbraten.
3. Mit den passierten Tomaten, etwas Wasser und Tomatenmark ablöschen.
4. Gewürze dazu geben und für 5-10 Minuten köcheln lassen.
5. Nudeln mit der Bolognese-Soße und einem Teelöffel Hefeflocken anrichten.

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine Portion Gemüse, eine Portion Vollkorn, eine Portion essentielle Fettsäuren, eine Portion Kräuter und Gewürze und eine Portion Hülsenfrüchte **abgedeckt**.



## VI. GLASNUDELN MIT TERIYAKI TOFU

### ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 125g Glasnudeln oder Nudeln aus schwarzen Bohnen (Bild)
- 150g Tofu oder Tempeh
- 6 bis 8 Blätter Weiß- oder Chinakohl
- Halbe Zwiebel
- Scharfe asiatische oder türkische Gewürzmischung (vorzugsweise Harissa)
- 1 halber TL Kurkuma
- 2 EL Teriyaki Sauce
- Etwas Kokosöl zum anbraten

### ZUBEREITUNG

1. Glasnudeln oder schwarze Bohnen Spagetti abkochen.
2. Tofu in Würfel schneiden und gemeinsam mit der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Kokosöl anbraten.
3. China- oder Weißkohl dazu geben und nach wenigen Sekunden mit der Teriyaki Sauce ablöschen.
4. Mit Harissa würzen und in einer schönen Holzschale anrichten.

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine bzw. zwei Portionen Hülsenfrüchte, eine Portion Kreuzblütlergemüse, eine Portion Kurkuma und eine Portion Kräuter und Gewürze **abgedeckt**.



## VII. BANANEN-SCHOKOLADEN-EIS MIT NUSSTOPPING

### ZUTATEN (FÜR 1-2 PERSONEN)

- 2 gefrorene reife Bananen
- Wahlweise 2 Datteln zum Süßen
- Etwas pflanzliche Milch
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 20 g Walnüsse
- Wahlweise etwas geschmolzene Zartbitterschokolade als Topping
- 2 TL Kakaopulver und etwas Zimt

### ZUBEREITUNG

1. Bananen mit einem Schuss pflanzlicher Milch, Leinsamen, Datteln, Kakaopulver und Zimt zu einer cremigen Masse verrühren (geht am besten mit einem Standmixer).
2. Creme mit den Walnüssen und der geschmolzenen Schokolade anrichten.
3. Nach Belieben können auch ein paar (kalte oder heiße) Himbeeren hinzugefügt werden. Statt Kakaopulver macht sich auch Vanilleextrakt echt super.

**Mit dieser Mahlzeit werden** eine Portion Obst, eine Portion Leinsamen, eine Portion Nüsse und Samen und eine Portion Kräuter und Gewürze **abgedeckt.**