

FRÜHSTÜCK

WARMER PORRIDGE - die schnelle Variante

Füllen Sie sich in ein Schälchen die gewünschte Menge zarte Haferflocken und übergießen Sie diese mit kochendem Wasser, sodass alle Haferflocken bedeckt sind. Stellen Sie die Schale beiseite, um die Haferflocken quellen zu lassen. Schneiden Sie sich in der Zwischenzeit einen Apfel in kleine Stücke. Mischen Sie eine Prise Zimt (und falls Sie es süßer mögen ein wenig braunen Zucker) unter die Haferflocken. Geben Sie die Apfelstücke, Rosinen und einen Teelöffel geschrotete Leinsamen auf den Porridge - fertig! Bei Bedarf können Sie noch etwas Pflanzenmilch über den Porridge geben oder als weiteres Topping einen Löffel Mandel- oder Erdnussmus hinzufügen.

MITTAG/ KALT

IRMA'S SALAT - farbig und knackig

Schälen Sie Kartoffeln, kochen diese weich und schneiden Sie sie nach dem Abkühlen in kleine Stücke. Kochen Sie ebenfalls eine frische Rote Bete weich. Schälen Sie diese erst, wenn Sie sie aus dem Wasser genommen haben. Schneiden Sie Zwiebeln fein und fügen Sie sie in eine Salatschale, sodass Sie Öl und Essig auf die Zwiebelstücke gießen können. Geben Sie in Stücke geschnittene Gurken aus dem Glas sowie weiße Bohnen hinzu und mischen Sie alles zusammen. Würzen Sie den Salat mit Salz und Pfeffer.

HEIßES GETRÄNK FÜR DUNKLE NACHMITTAGE

CHAI LATTE - selbstgemacht und vegan

Kochen Sie sich eine Tasse Schwarzen Tee und lassen Sie diesen nicht länger als 5min ziehen. Mischen Sie Zimt-, Nelken- und Kardamompulver sowie frisch geriebenen Ingwer, braunen Zucker (oder Agavendicksaft), eine Prise Salz und Pfeffer unter. Schäumen Sie Hafermilch (Barista) auf und gießen Sie es über den Tee - genießen Sie den wärmenden Chai Latte!

ABEND/ WARM

OFENGEMÜSE - mit Süßkartoffel und Hummus

Wählen Sie buntes, saisonales Gemüse aus wie z.B. Rote Bete, Möhren, Pilze, Rosenkohl sowie Pastinake und schneiden Sie alles zusammen mit der Süßkartoffel in kleine Stücke. Fügen Sie Zwiebelringe und geschälten Knoblauch (in ganzen Stücken) hinzu. Legen Sie alles in eine ofenfeste Form oder ein Backblech. Gießen Sie Raps- oder Olivenöl auf das Gemüse, würzen Sie es mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern und mischen Sie alles gut durch. Nun kommt das Gemüse bei 180° Umluft für 30-45min in den Ofen - rühren Sie es zwischendurch um.

Fügen Sie in der Zwischenzeit eine Dose Kichererbsen mit einem Schuss Wasser und einer kleinen Knoblauchzehe in eine Rührschüssel oder in Ihren Standmixer und pürieren Sie diese zu einer Masse. Fügen Sie einen Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Tahini (Sesampaste) und einen Spritzer Zitrone hinzu und würzen Sie es mit Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und Kreuzkümmel.

Guten Appetit!