

## Spitzkohlsalat mit Radieschen

## Mini – Pizza mit Blumenkohlboden

## Haselnuss – Energy Balls

*350 kcal Menü*

### Spitzkohlsalat mit Radieschen

¼ Spitzkohl (ca. 100g)	Messerspitze Senf
3 Radieschen	Salz/ Pfeffer
1 EL Apfelsaft	Kürbiskerne
1 EL saure Sahne	etwas Schnittlauch
1 EL Öl	

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas durchkneten. Apfelsaft, Saure Sahne, Öl und Senf zu einem Dressing verarbeiten, zum Spitzkohl geben und ziehen lassen. Radieschen und Schnittlauch fein schneiden, geröstete Kürbiskerne grob hacken und den Salat damit anrichten.

### Mini – Pizza mit Blumenkohlboden

#### Tomatensugo

#### Belag

Ca. 120g Blumenkohl (Broccoli/ Romanesco)	1 Dose gehackte Tomaten	8 Cherrytomaten
20g Parmesan	etwas Zwiebel/ Knoblauch	Rucola
25g Vollkornmehl	Oregano	20g Mozzarella
½ TL gemahlene Flohsamenschalen		5g geriebener Parmesan
1 Ei		
Salz/ Pfeffer		

Backofen auf 200Grad Ober -/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl und Parmesan reiben, mit Vollkornmehl, Flohsamenschalen und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Blech mit Backpapier zu 2 Fladen mit ca. 0,5 – 1cm Dicke ausstreichen.

Bei 200Grad ca. 10 min vorbacken

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und mit den Dosentomaten, Salz/ Pfeffer und Oregano zu einem Sugo einköcheln lassen. Cherrytomaten in Scheiben schneiden

Nach 10 min Backzeit Fladen mit Tomatensugo und Tomatenscheiben belegen und weitere 15min backen lassen.

Zum Schluss mit Rucola, Mozzarella und fein geriebenem Parmesan belegen.

### Haselnuss – Energy Balls

40g getrocknete Datteln	1 EL Ahornsirup, 1 EL Wasser
20g gemahlene Haselnüsse	20g gehackte Haselnüsse
25g gemahlene Mandeln	5 – 6 ganze Haselnüsse
1 EL Backkakao	

Datteln etwas kleinschneiden und mit gemahlenden Haselnüssen, Mandeln, Backkakao, Ahornsirup und Wasser zu einer zähen Masse pürieren (Pürierstab oder Küchenmaschine). Gehackte Haselnüsse unterrühren.

Aus der Masse 5-6 Bällchen formen, in jedes Bällchen eine Haselnuss drücken und wieder verschließen.

2 Bällchen als Dessert mit etwas Obst anrichten, die anderen gekühlt aufbewahren.