



## VORSPEISE

# Erbesen-Fenchel-Suppe mit Minze

120g TK Erbsen

80g Fenchel

50g weiße Bohnen, gegart

½ kleine Zwiebel

1 TL Olivenöl

250ml Gemüsebrühe

1 EL gehackte Minze

1 TL Zitronensaft + Abrieb

Salz & Pfeffer



1. Zwiebel fein würfeln, Fenchel waschen, Strunk herausschneiden und klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Fenchel 2 Minuten sanft anschwitzen.
3. Erbsen und Brühe zugeben, aufkochen und 8 Minuten köcheln lassen.
4. Weiße Bohnen und Zitronensaft zugeben.
5. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Tipp: Falls die Suppe zu dick ist, etwas Wasser oder Brühe hinzugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Minze und Zitronenabrieb garnieren.

*238 kcal , 6g Fett, 31g Kohlenhydrate, 11g Eiweiß, 13g Ballaststoffe*





# FRÜHSTÜCK

## Cremiger Buchweizen "Carrot Cake"

60g Buchweizen, ganz

200ml Pflanzendrink o. Milch

80g Möhre

120 Joghurt, natur

2 EL Mandeln, gehobelt

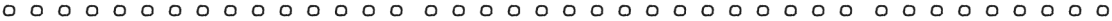
1 TL geschrotete Leinsamen

1 Prise Zimt

1 Prise Vanille & Kardamon

Prise Salz

opt. Orangenabrieb



1. Buchweizen in einem Mixer kurz anmixen, bis noch kleine grobe Stücke zu sehen sind, ca 4-5 Sekunden.
2. Pflanzendrink o. Milch in einem kleinen Topf aufkochen, Buchweizen hinzugeben. Bei milder Hitze ca 12 Minuten garen, gelegentlich umrühren. In der Zeit Mandeln kurz anrösten und mit Leinsamen vermengen.
3. Karotte fein reiben und zum Ende der Garzeit unterziehen, kurz mitgaren.
4. Mit Zimt, Vanille, Kardamom und Prise Salz abschmecken.
5. In eine Schale füllen, Sojajoghurt draufgeben und mit Mandel-Leinsamen Topping bestreuen

*441 kcal , 16g Fett, 54g Kohlenhydrate, 23g Eiweiß, 12g Ballaststoffe*

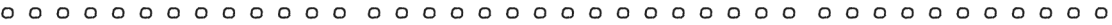




# MITTAG

## Rote Linse Bratlinge mit Kräuter- Zitronen Dip

60g rote Linsen, trocken	1 TL Olivenöl + 1 TL Olivenöl zum Braten
180ml Wasser	1 EL gehackte Petersilie
1 kleine Karotte	1 /2 TL Paprika, Kreuzkümmel, Salz
½ kleine Zwiebel	80g Joghurt natur
1 EL Haferflocken, zart	1 TL Zitronensaft + Abrieb
1 TL geschrotete Leinsamen	2 TL gehackte Kräuter
	Salz & Pfeffer



1. Rote Linsen in einem Sieb gründlich spülen. Dann mit 180ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze 10-12 Minuten weich garen, restliches Wasser abgießen und die Linsen 2-3 Minuten abdampfen lassen.
2. Karotten fein raspeln, Zwiebel fein hacken, beide zur Linsenmasse geben und mit Gewürzen abschmecken. Haferflocken, Leinsamen und Petersilie zugeben.
3. In ein hohes Gefäß füllen und kurz mit dem Pürierstab anpürieren. Masse 10 Minuten quellen lassen. Dann mit gefeuchteten Händen 3 Bratlinge formen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun braten.
4. Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Alles zusammen servieren.

*444 kcal, 16g Fett, 49g Kohlenhydrate, 22g Eiweiß, 12g Ballaststoffe*



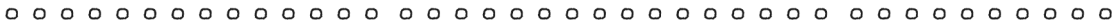




## SNACK

# Weißer Bohnen Creme mit Gurken-Radieschen Salat

120g weiße Bohnen, gegart	80g Gurke
1 TL Mandelmus	50g Radieschen
1 TL Zitronensaft	1 TL Zitronensaft
1-2 EL Wasser	1 TL Olivenöl
1 TL gehackte Petersilie	1 TL gehackter Dill, Petersilie & Minze
Salz & Pfeffer	1 Prise Salz & Pfeffer



1. Weiße Bohnen, Mandelmus, Zitronensaft, Wasser, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.
2. Gurke und Radieschen sehr fein würfeln.
3. Mit Zitronensaft, Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen und kurz ziehen lassen.
4. Bohnencreme auf einem Teller verstreichen und mit fein marinierten Gurken-Radieschen Salat als Topping servieren.

*211 kcal, 9g Fett, 18g Kohlenhydrate, 9g Eiweiß, 9g Ballaststoffe*





# ABENDESSEN

## Quinoa Frühlingspfanne mit Kräuter-Mandel-Soße

55g Quinoa, roh	80g Joghurt
120g Champignons o. andere Pilze	1 TL Mandelmus
100g TK Erbsen	1 EL gehackte Petersilie
1 kleine Frühlingszwiebel	1 TL gehackter Schnittlauch
80g Zucchini	1-2 EL Wasser
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer
	Prise Muskat

1. Quinoa in einem Sieb waschen und mit doppelter Menge in einem Topf aufkochen und ca 15 Minuten garen. Danach ausdampfen lassen.
2. Pilze in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe und Zucchini fein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze & Frühlingszwiebel darin 2-3 Minuten andünsten.
4. Zucchini und Erbsen dazu geben und weitere 5-6 Minuten garen.
5. Sojajoghurt mit Mandelmus, Wasser, Petersilie, Schnittlauch, Muskat, Salz & Pfeffer verrühren.
6. Quinoa unter das Gemüse heben. und Kräuter Mandel-Soße dazugeben. Bei Bedarf noch einmal kurz erwärmen und lauwarm servieren.

*440 kcal, 14g Fett, 57g Kohlenhydrate, 29g Eiweiß, 13g Ballaststoffe*

