

Spritziges Mineralwasser mit erfrischender Minze



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
220 g Gerolsteiner Mineralwasser		0					76,6
5 g Minze, frisch, Bio							
30 g Eiswürfel							
Summe:		0	0,0	0,0	0,0	0,0	76,6

Zubereitungshinweise:

1. 3-4 Eiswürfel in ein Wasserglas füllen und mit einem Zweig frischer Minze ergänzen.
2. Mit gekühltem Mineralwasser auffüllen und genießen.

Frischer Frühlingswrap mit Spargel und Lachs



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
50 g Bio-Dinkelmehl, Vollkorn		166	6,6	1,3	32,0	4,0	12,0
1 g Meersalz, Bio		0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
25 g Wasser							
3 g Rapsöl, Bio		23	0,0	2,5	0,0	0,0	
1 g Weinstein-Backpulver Bio		1	0,0	0,0	0,2	0,0	5,7
60 g Alpro Soja Joghurt, natur ohne Zucker		25	2,4	1,4	1,7	0,5	72,0
75 g Räucherlachs, Bio	[D]	104	14,6	5,0	0,0	0,0	10,5
150 g Spargel, Bio		27	2,9	0,2	3,1	2,1	39,0
75 g Eisbergsalat, Bio		10	0,5	0,2	1,4	0,5	14,3
1 g Meersalz, Bio		0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
1 g Weißer Pfeffer, Bio		3	0,1	0,0	0,6	0,0	2,7
2 g Dill, frisch, Bio							
2 g Imkerhonig, Bio		6	0,0	0,0	1,5	0,0	0,1
Summe:		364	27,1	10,6	40,5	7,1	160,6

Zubereitungshinweise:

Wrapteig:

1. Das Dinkelmehl, Backpulver, Öl, Salz und Wasser in einer Schüssel vermengen und dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig in einer Frischhaltefolie für 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
3. Anschließend den Teig in acht Teile teilen, rund ausrollen und in eine beschichtete Pfanne geben bis der Teig Blasen wirft, danach wenden und fertig backen.
4. Schnell belegen und servieren, damit der Teig nicht aushärtet.

Tipp: Damit die Teigfladen weich bleiben, zwischen leicht feuchte und warme Küchentücher legen.

Füllung:

1. Den Sojajoghurt mit den Gewürzen und dem Honig vermischen und auf den Wrap streichen.
2. Anschließend mit Salat, Spargel und dem Lachs belegen und den Wrap aufrollen.

[1] = Fisch und -erzeugnisse

Würzige Polenta mit knackiger Zucchini-Salsa



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
40 g Maisgrieß, Bio		136	3,5	0,4	31,5	2,0	1,6
50 g Alpro Soja-Kochcrème cuisine		76	1,0	7,5	0,6	0,2	5,0
200 g Gemüsebrühe, selbstgemacht		38	0,4	3,7	1,0	0,9	26,0
20 g Frühlingszwiebeln, Bio		5	0,4	0,1	0,6	0,3	7,8
5 g Petersilie, Bio		2	0,2	0,0	0,3	0,2	12,5
60 g Zucchini, Bio		11	1,0	0,2	1,2	0,7	18,0
5 g Minze, frisch, Bio							
5 g Zitronensaft Bio		1	0,0	0,0	0,1		0,6
15 g Pistazien, Bio		86	2,6	7,7	1,7	1,6	20,3
10 g Olivenöl, Bio, nativ		90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,1
5 g Hefeflocken, Alnatura		15	2,3	0,0	1,5		8,0
0 g Meersalz, Bio							
0 g Schwarzer Pfeffer, Bio		0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4
Summe:		460	11,4	29,7	38,7	5,8	100,2

Zubereitungshinweise:

für das Zucchini Salsa:

1. Zucchini in mundgerechte Stücke würfeln.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Kräuter und Pistazien grob hacken.
4. Öl, Zitronensaft, Salz zur Marinade verrühren.
5. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Kräuter und Pistazien dazugeben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

für das Polenta:

1. Brühe mit Alpro-Kochcreme aufkochen lassen.
2. Polenta mit einem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen und 10 min ziehen lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken abschmecken.

Alles zusammen servieren.

Saftiger Rhabarberkuchen



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
58 g Rhabarber, Bio		8	0,3	0,1	0,8	1,3	30,0
14 g Bio-Dinkelmehl, Vollkorn		48	1,9	0,4	9,2	1,2	3,5
7 g Maisstärke, Bio		25	0,0	0,0	6,2	0,1	0,0
0 g Weinstein-Backpulver Bio		1	0,0	0,0	0,2	0,0	5,4
14 g Margarine, Rama ohne Palmöl		102	0,0	11,5	0,1	0,0	1,4
14 g Bio-Zucker, Fairtrade		58	0,0	0,0	14,4	0,0	0,1
1 g Vanillezucker, Dr. Oetker		4	0,0	0,0	1,0		0,0
12 g Eier, Bio	[C]	18	1,5	1,3	0,1	0,0	6,5
2 g Eier, Bio		1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5
10 g Eier, Bio		1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,3
0 g Meersalz, Bio							
17 g Bio-Zucker, Fairtrade		67	0,0	0,0	16,8		0,3
0 g Zitronensaft Bio		0	0,0	0,0	0,0		0,1
Summe:		334	4,2	13,4	48,7	2,6	48,2

Zubereitungshinweise:

1. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen.
2. Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.
3. Das Eiweiß steif schlagen und mit Zitronensaft und dem restlichen Zucker vermengen.
4. Die Eier, das Eigelb, den Eischnee und die Mehlmischung nach und nach unterheben.
5. Den fertigen Teig in eine gefettete Springform geben und bei 180°C für 25 Minuten backen.
6. Rhabarber in 3cm große Stücke schneiden und auf dem Kuchen verteilen und für weitere 20 Minuten backen.

[1] = Eier und -erzeugnisse

Cremige Erbsensuppe



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	<i>Aller gene</i>	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
60 g Grüne Erbsen, Bio		49	3,9	0,3	7,4	3,0	14,4
100 g Kichererbsen, Bio		141	7,5	2,7	21,2	5,0	58,0
100 g Frühlingszwiebeln, Bio		23	2,0	0,5	3,0	1,5	39,0
80 g Alpro Soja-Kochcrème cuisine		121	1,6	12,0	1,0	0,2	8,0
60 g Wasser							
1 g Meersalz, Bio		0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
1 g Weißer Pfeffer, Bio		3	0,1	0,0	0,6	0,0	2,7
Summe:		337	15,1	15,5	33,2	9,8	124,6

Zubereitungshinweise:

1. Alle Zutaten der Reihe nach in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Erbsencremesuppe mit der Sojacreme verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Erbsencremesuppe pürieren und auf einem Teller servieren.

Vegane high-protein Pancakes



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	<i>Aller gene</i>	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
101 g Bio-Dinkelmehl, Vollkorn		334	13,3	2,6	64,4	8,1	24,2
5 g Bio-Zucker, Fairtrade		20	0,0	0,0	5,0		0,1
2 g Weinstein-Backpulver Bio		3	0,0	0,0	0,6	0,0	19,0
84 g Haferdrink Alpro ohne Zucker		34	0,2	1,3	4,7	1,0	100,7
2 g Apfelessig Bio		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
3 g Apfelmark, Bio		3	0,0	0,0	0,6		0,1
3 g Rapsöl, Bio		30	0,0	3,4	0,0	0,0	
Summe:		424	13,5	7,2	75,5	9,1	144,1

Zubereitungshinweise:

1. Mehl, Zucker, Backpulver, Haferdrink, Apfelessig und Apfelmark zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes darin ausbacken.

Auf einem Teller mit Roter Grütze und einer Prise Liebe anrichten.



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	<i>Aller gene</i>	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
15 g Edeka Caffè Crema Bio Fairtrade		27	2,0	2,0	0,2	8,7	21,9
150 g Wasser							
Summe:		27	2,0	2,0	0,2	8,7	21,9

Zubereitungshinweise:

1. Den Tag mit einem herzlichen Lächeln starten und die Kaffeemaschine anschalten.
2. Während sich diese aufwärmt, vergessen Sie nicht einen kleinen Freudentanz zu machen.
3. Nun kann der Kaffee gebrüht werden und der Tag kann beginnen.

Fruchtige Rote Grütze



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
10 g Brombeeren, Bio		3	0,1	0,1	0,3	0,7	4,5
10 g Himbeere Bio		4	0,1	0,0	0,5	0,7	4,2
10 g Kirschen, frisch, Bio		6	0,1	0,0	1,3	0,2	1,7
10 g Heidelbeeren, frisch, Bio		4	0,1	0,1	0,6	0,5	1,0
10 g Johannisbeere, Bio		5	0,1	0,0	0,8	0,8	3,1
10 g Erdbeeren, Bio		3	0,1	0,0	0,6	0,2	2,5
20 g Bio-Zucker, Fairtrade		80	0,0	0,0	20,0		0,4
100 g Wasser							
10 g Zitronensaft Bio		3	0,0	0,0	0,7	0,0	1,1
12 g Sago, Bio		41	0,1	0,0	10,0	0,0	4,2
120 g Kirschsaff, Bio		76	1,1	0,4	16,0	1,8	20,4
Summe:		224	1,8	0,7	50,6	4,8	43,1

Zubereitungshinweise:

1. Flüssigkeit mit Sago in einem Topf erhitzen, bis dieser gar ist.
2. Gegebenfalls etwas Wasser ergänzen, um den Dampfverlust auszugleichen.
3. Die Früchte in die heiße Sago-Saft-Mischung geben
4. Fertige Mischung mit Zimt, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Noch warm (nicht heiß) zu den Pancakes servieren.

Tropical Kokos-Maracuja Flammeri mit Vanillesauce



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	<i>Aller gene</i>	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
100 g Passionsfrucht Nektar, Beckers Bester		60	0,6	0,1	13,4	0,0	8,0
5 g Vanillezucker, Dr. Oetker		20	0,0	0,0	5,0		0,1
20 g Passionsfrucht Nektar, Beckers Bester		12	0,1	0,0	2,7	0,0	1,6
10 g Maisstärke, Bio		35	0,0	0,0	8,6	0,1	0,0
30 g Kokosmilch, Alnatura, Bio		3	0,0	0,0	0,4		8,1
100 g Haferdrink Alpro ohne Zucker		40	0,2	1,5	5,6	1,2	120,0
5 g Vanillezucker, Dr. Oetker		20	0,0	0,0	5,0		0,1
0 g Vanille Stangen, Bourbon		0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2
10 g Haferdrink Alpro ohne Zucker		4	0,0	0,2	0,6	0,1	12,0
5 g Maisstärke, Bio		17	0,0	0,0	4,3		
2 g Minze, frisch, Bio							
Summe:		211	1,0	1,8	45,6	1,4	151,1

Zubereitungshinweise:

1. Maracujanektar mit Vanillezucker aufkochen.
2. Den übrigen Nektar mit Stärke anrühren (kalt) und schnell unter den kochenden Nektar rühren. (Dafür am besten kurz den Topf vom Herd nehmen)
3. Zum Schluss Kokosmilch aus der Dose unterrühren, in Schälchen füllen und abkühlen lassen.
4. Für die Vanillesauce, den Haferdrinkl (alternativ Milch) mit Vanillezucker und etwas frischer Vanille aufkochen.
5. Die übrige Milch mit Stärke anrühren (kalt) und schnell unter die kochende Milch rühren.

Die Vanillesauce über den Flammeri gieße und mit Minze verfeinern.

Lustiger Kicher~snack zum Mitlachen



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	<i>Aller gene</i>	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
560 g Kichererbsen, Bio		790	42,0	15,1	118,9	28,0	324,8
10 g Olivenöl, Bio, nativ		90	0,0	10,0	0,0		
0 g Meersalz, Bio							
0 g Schwarzer Pfeffer, Bio		0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4
0 g Paprikapulver, edelsüß, Bio							
0 g Knoblauchpulver, Bio		0	0,0	0,0	0,0		0,0
1 g Petersilie, Bio		0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,5
Summe:		880	42,0	25,1	119,1	28,0	327,8

Zubereitungshinweise:

1. Die Kichererbsen waschen, abtropfen und auf einem Backblech verteilen.
2. Bei 200°C 15 min rösten und lächeln nicht vergessen.
3. Nach 15 Minuten mit Öl und Gewürzen marinieren und für weitere 15 min backen.
4. Abgekühlte Kichererbsen mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.

Knackiger Brokkolisalat mit frischer Apfelnote



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
90 g Brokkoli, Bio		25	2,7	0,0	3,6		
60 g Rote Paprika, Bio							
70 g Apfel Gala Bio		38	0,2	0,4	8,1	1,4	3,5
10 g Pinienkerne, Bio		58	2,4	5,1	0,7	0,7	2,6
7 g Olivenöl, Bio, nativ		63		7,0	0,0	0,0	
5 g Balsamico, Crema, Bio		11	0,1	0,0	2,6		
2 g Imkerhonig, Bio		6	0,0	0,0	1,5		0,1
3 g Senf, mittelscharf, Bio	[J]	3	0,2	0,1	0,2	0,0	3,6
1 g Kräutersalz, Bio		0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
0 g Schwarzer Pfeffer, Bio		0	0,0	0,0	0,1		
Summe:		204	5,5	12,6	16,7	2,2	12,4

Zubereitungshinweise:

1. Den Brokkoli in Röschen schneiden.
2. Die Paprika würfeln.
3. Den Apfel vierteln.
4. Für das Dressing, Olivenöl, Balsamico, Honig, Senf, Kräutersalz und Pfeffer vermischen.
5. Das Gemüse in einer Schale anrichten, das Dressing hinüber gießen und mit gerösteten Pinienkernen verfeinern.

[1] = Senf und -erzeugnisse

Knackiger Mandel-Mais Snack mit frischem Apfel



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	<i>Aller gene</i>	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
15 g Maiswaffeln, Bio, ohne Salz		66	1,2	0,5	13,2		
15 g Mandelmus, Bio		100	2,3	8,9	3,0	0,2	40,5
20 g Apfel Gala Bio		11	0,1	0,1	2,3	0,4	1,0
Summe:		177	3,5	9,4	18,5	0,6	41,5

Zubereitungshinweise:

1. Die beiden Maiswaffeln mit Mandelmus bestreichen.
2. Den Apfel in Spalten schneiden.
3. Die Maiswaffeln mit den Spalten ganieren und servieren.

Cremiger Hafer-Cappuccino



Rezept für 1 Person

(Inhaltsstoffe beziehen sich auf eine Portion)

	Aller gene	Kcal kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	G.Ballst g	Ca mg
100 g Wasser							
10 g Edeka Caffè Crema Bio Fairtrade		18	1,4	1,3	0,2	5,8	14,6
150 g Barista Haferdrink Alpro		66	0,5	2,3	10,2	2,1	180,0
2 g Kakaopulver, start entölt, fairtrade		7	0,4	0,5	0,2	0,7	2,3
Summe:		91	2,2	4,1	10,6	8,6	196,9

Zubereitungshinweise:

1. Barista Haferdrink in einem Topf erhitzen und aufschäumen.
2. Den Milchschaum über den frisch gebrühten Kaffee gießen und mit Kakaopulver bestäuben.