

BASISCHES FRÜHSTÜCKSMÜSLI

Getreideflocken, pflanzliche
Milch, Nüsse,
Sonnenblumenkerne, Beeren,
Nussmuß

Vermenge etwa 5 EL Getreideflocken
mit einer handvoll Nüsse,
Sonnenblumenkerne und der
doppelten Menge an pflanzlicher Milch.
Anschließend mit Beeren, einem TL
Nussmuß und Kokosflocken toppen.
Für eine cremige Konsistenz kannst du
das Müsli auch schon am Vortag
zubereiten und über Nacht in den
Kühlschrank stellen. Lass es dir
schmecken!



BASISCHER QUINOASALAT

Quinoa, Kichererbsen, Spinat,
Tomate, Avocado

Koche zunächst eine halbe Tasse
Quinoa mit etwas Salz und der
doppelten Menge Wasser ab.
Lass den Quinoa kurz abkühlen und
vermische ihnen dann nach Belieben
mit Tomaten, Kichererbsen,
Spinatblättern, Avocado und Petersilie
zu einem leckeren Salat. Ein gesundes
und leichtes Mittagessen!



BASISCHER GREEN SMOOTHIE

Apfel, Banane, Zitrone,
Avocado, Spinat, Ingwer,
Wasser

Wasche bzw. schäle einen Apfel und eine Banane. Püriere diese anschließend mit einer handvoll Spinat, einer halben Avocado, einem kleinen Stück Ingwer, etwas Zitronensaft und ca. 120 ml Wasser in einen Mixer zu einem Smoothie.



SÜSKARTOFFELN MIT AVOCADO

Süßkartoffel, Avocado, Zitrone,
Sprossen, Rucola, Salz, Pfeffer
und Gewürze

Backe zunächst die Süßkartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich.

In der Zwischenzeit die Avocado aufschneiden und mit dem Saft der Zitrone vermengen.

Sobald die Süßkartoffeln weich sind, aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend mit der Avocadomasse, Rucola, und Sprossen befüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und genießen!

