

MÜSLIRIEGEL

Zutaten:

- 1 Tasse Müsli-Mischung
- 2 Tassen Mehl (Vollkornmehl, Dinkelmehl)
- ½ Tasse Germ
- ½ Tasse Hirse
- ½ Tasse Trockenfrüchte (Rosinen, Cranberries, Apfelstücke, Bananen, Pflaumen)
- 1 TL Zimt gemahlen
- Vanilleextrakt
- ½ Tasse Honig, Agavesirup oder brauner Zucker
- 1-2 Tassen Wasser
- ¼ Tasse Rapsöl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammengeben und mischen. Wasser mit Honig vermischen. Dann die beiden Gemische zusammenfügen und gut mischen.

Die Masse sollte nicht zu flüssig sein, eher zäh. Masse auf ein Backpapier geben oder ein Backblech und ca. 2 cm dick auftragen.

30-45 min backen. Je nachdem, wie knusprig die Riegel sein sollen, die Masse länger backen.

Danach aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in Riegel schneiden. Vorsicht: gebackener Teig ist hart!

Alternative - Der Knusprige

Das Müsli kann auch durch Reiscrisps (-waffeln) ersetzt werden. Da auch getrocknete Früchte schwer verdaulich sind, könnten ebenso kleine Mengen an frischen Früchten verwendet werden! Mengen von Nüssen, Samen einschränken!

- Germ, Hirse und Müsli durch Reiscrisps, -waffeln, -crisps ersetzen
- weißes Mehl anstelle von Vollkornmehl
- Sukrose, Honig als Zucker verwenden
- Getrocknete Früchte durch frisches Obst ersetzen: Äpfel, Pfirsiche, Apfelmus, Bananen

Den Riegel in einer Blechdose aufbewahren.

Die anfangs leicht brechenden Teigstücke werden nach dem Auskühlen fest.

Variante: Anstelle von groben Haferflocken Weizen- oder Dinkelflocken nehmen.

OFFICE WRAP

Zutaten:

- Weizen-Wrap (gibt es fertig im Handel)
- Handvoll frischer Blattspinat
- 50 g Fenchel
- 1/4 Stück Apfel
- etwas Thunfisch (im eigenen Wasser; natur)
- 4 Stück Oliven (schwarz, entkernt)
- 1 EL Naturjoghurt (1%) oder Griechisches Joghurt (fettreduziert)
- Prise Salz
- Pfeffer
- Kräuter (frisch, nach Belieben)
- Hart-Käse (fettreduziert)



Zubereitung:

Blattspinat waschen und eventuell in Streifen schneiden, den Sellerie putzen und fein schneiden, den Apfel schälen und fein-blättrig schneiden, Thunfisch abseihen, die Oliven halbieren. Das Weizen-Wrap mit Wasser befeuchten, eventuell kurz in das Backrohr legen, danach mit Salat, Sellerie, Apfel, Thunfisch und Oliven belegen. Aus dem Naturjoghurt und den Gewürzen eine Sauce bereiten und über den Wrap-Belag gießen. Die frischen Kräuter hacken und darüberstreuen, Hartkäse darüberreiben. Einschlagen, einrollen und in Alufolie wickeln.

POWER SMOOTHIE



Smoothie - Der Zarte

Zutaten:

- 1 Handvoll Karotten, geraspelt
- 1 Kiwi
- 1 kleiner Apfel
- 250 ml Wasser
- 1 EL Griechisches Joghurt



Zutaten in einen Standmixer geben und mixen, bis der Smoothie eine gleichmäßige Konsistenz hat.

Smoothie - Green Power

Zutaten:

- 1 Kiwi, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Beeren
- 80 g grüne Trauben
- ½ Banane
- 60 ml Wasser
- 15 g frischer Spinat
- Eiswürfel nach Bedarf

Zutaten in einen Standmixer geben und mixen, bis der Smoothie eine gleichmäßige Konsistenz hat.

Alternative:

- Milch anstelle von Wasser verwenden (wird cremiger)
- Etwas mehr Joghurt hinzugeben (wird cremiger)
- 1 TL Honig (für süßere Variante)

QUINOA SALAT



Zutaten:

(Für 2 Personen)

- 1 Tasse Quinoa
- 4-6 Cocktailtomaten
- ½-¾ Gurke
- 1 Dose Thunfisch (natur, in eigenem Saft)
- ½ Bund Petersilie
- etwas frisches Basilikum
- 3 EL Natives Olivenöl extra vergine
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Eine Tasse Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit 1 1/2-2 Tassen Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und rund 20 Minuten köcheln lassen.

Tomaten und Gurke waschen und in Vierteln bzw. Scheiben schneiden. Petersilie und Basilikum waschen, abtropfen lassen und klein hacken.

Thunfisch abtropfen lassen.

Quinoa mit Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie, Basilikum, Thunfisch und Tomaten untermengen und servieren.

Variationen:

Anstelle von Thunfisch könnte man auch 1 Mozzarella-Ball oder Feta-Käse verwenden.

Das Olivenöl lässt sich auch durch Kürbiskernöl ersetzen