

## 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 Reiswaffeln, -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 Cocktailltomaten  
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