

Bowl im Glas

Info

In einer Bowl lassen sich alle Bestandteile einer gesunden, ausgewogenen Mahlzeit, wie Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine und Ballaststoffe unterbringen.

Außerdem lassen sich die Zutaten einer Bowl je nach Geschmack anpassen, dieses Rezept ist nur ein Vorschlag.



½ Kopf	Romanasalat	Waschen und mundgerechte Stücke zupfen
Handvoll	Sprossen	Ernten und waschen
1 ganze	Paprika	Waschen und in kleine Würfel schneiden
100 g	Champignons	Putzen und in Scheiben schneiden Ohne Öl in eine Pfanne geben und goldbraun anbraten
50 g	Cashewkerne	Hacken und in einer Pfanne anrösten, bis sie aromatisch riechen
125 g	Abgetropfte Kichererbsen	Die Kichererbsen mit dem Öl und den Gewürzen in eine Pfanne geben und goldbraun anbraten.
½ El	Kurkuma	
½ El	Paprikapulver	
1 El	Neutrales Öl	
60 g	Langkornreis	} Brühe und Reis in einen Topf geben und 15 Minuten kochen lassen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.
120 g	Gemüsebrühe	
30 g	Sojasauce	Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
1 Tl	Geriebener Ingwer	
½ Tl	Geriebener Knoblauch	
1 Tl	Agavendicksaft	
1 Tl	Zitronensaft	
3 El	Vegane Mayo	Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen, bis eine homogene Sauce entsteht.
1 TL	Kurkuma	

Rezeptinfos:

Portionsgröße:



Zeit:



Schwierigkeit:



Meine Wertung:



Platz für Deine Notizen:

Müsli - Riegel

Info

Müsli - Riegel kann man mit vielen Verschiedenen Zutaten zubereiten, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Außerdem geben sie schnell und trotzdem langfristig Energie!



		Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen
70g 30 g 1 Prise	Flocken und Samen gemischt (Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Leinsamen, Chia...) klein gehackte Nüsse Salz	Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen
15 g	Kokosöl	
50 g	Flüssige Süße (z.B. Dattelsirup, Agavendicksaft, Ahornsirup) Flüssiges Kokosöl	Vermengen und mit den trockenen Zutaten vermischen
		Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen.
		Ca. 15 - 20 Minuten goldbraun backen Danach auskühlen lassen

Rezeptinfos:

Portionsgröße:



Zeit:



Schwierigkeit:



Meine Wertung:



Platz für Deine Notizen:
