

## REZEPTE

### OVERNIGHT OATS (1 PORTION)

#### **Zutaten:**

5 EL zarte Haferflocken  
1 ½ EL geschrotete Leinsamen  
150 ml Milch oder pflanzliche Milch  
3 EL Joghurt oder pflanzliches Joghurt  
½ TL Zimt  
1 TL Rosinen oder Cranberries  
  
1 kleiner Apfel  
1 TL Mandelmus bzw. Nussmus deiner Wahl  
3-4 Walnusskerne  
1 EL Kürbiskerne  
1 TL Honig oder anderes Süßungsmittel bei Bedarf

#### **Zubereitung:**

Am Abend in einem gut verschließbaren Gefäß Haferflocken, Leinsamen, Milch, Joghurt, Zimt und Rosinen/Cranberries miteinander vermischen, das Gefäß verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen das Obst dazuschneiden und mit den Toppings Mandelmus, Walnuss- und Kürbiskernen garnieren. Bei Bedarf mit etwas Honig oder anderem Süßungsmittel süßen. Entweder gleich genießen oder das Gefäß gut verschließen und für ein Frühstück-To-Go einpacken – Löffel nicht vergessen.

#### **Tipp:**

Je nach Saison und Vorlieben kann man beim Obst und den Gewürzen der Kreativität freien Lauf lassen.

GUTES GELINGEN!

## ENERGY BOWL (2 PORTIONEN)

### **Zutaten:**

400 Gramm Kartoffeln  
1 kleine Zucchini  
150 Gramm Räuchertofu  
1 ½ EL Raps- oder Olivenöl  
2 mittelgroße Karotten  
1 Handvoll Cherrytomaten  
½ Packung Babyspinat  
½ Dose Kichererbsen  
100 Gramm Sauerkraut  
2 EL Sonnenblumenkerne  
3 TL Tahini  
2 TL Dijonsenf  
5 EL Milch oder pflanzliche Milch  
2 TL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit ½ EL Öl, Salz und Erdäpfelgewürz vermischen. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, mit ½ EL Öl beträufeln. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, mit dem restlichen Öl vermischen. Kartoffelwürfel Zucchinischeiben und Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen 20-30 Minuten lang braten. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und grob raspeln, die Tomaten waschen und halbieren, den Spinat waschen und die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Für das Dressing Tahini, Senf, Milch und Zitronensaft gut miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat auf 2 Schüsseln aufteilen und mit jeweils 1 EL Dressing marinieren und mit der Hand durchmischen. Karotten, Tomaten, Kichererbsen und Sauerkraut darauf verteilen. Zum Schluss die fertigen Kartoffeln, Zucchini und den Tofu darüber geben und mit dem restlichen Dressing marinieren. Mit Sonnenblumenkernen garnieren, servieren und genießen.

### **Tipp:**

Möchtest du die Energy Bowl in die Uni oder Arbeit mitnehmen, können Kartoffeln, Zucchini und Tofu schon am Vorabend zubereitet werden. Nach dem Auskühlen mit dem übrigen Gemüse in eine verschließbare Box geben. Das Dressing in einem kleinen Schraubglas zubereiten, separat transportieren und die Bowl erst vor dem Essen damit marinieren.

GUTES GELINGEN!

## ANTI-KATER-GEMÜSESUPPE (1 TOPF)

### **Zutaten:**

1 kleine Zwiebel  
500 g mehligte Kartoffeln  
4 Stück Karotten  
1 Stück Zucchini  
1 Bund Suppengrün  
1 Bund Petersilie  
1 TL Majoran  
1,5 l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Laugengebäck oder Vollkornbrot

### **Zubereitung:**

Den Zwiebel schälen und klein schneiden, in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Karotten schälen, Zucchini und Suppengrün putzen und alles in kleine Stücke schneiden und ebenfalls 2-3 Minuten mitrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten lang köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Petersilie waschen und fein hacken und gemeinsam mit dem Majoran unter die Suppe mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Laugengebäck oder eine Scheibe Vollkornbrot.

### **Tipp:**

Die Suppe kann auch schon am Tag vor dem Feiern zubereitet werden, damit sie am Kater-Tag nur mehr aufgewärmt werden muss.

GUTES GELINGEN!