

WARMER BLUMENKOHLSALAT MIT FISCH



ZUTATEN:

- Blumenkohl
- Zwiebeln
- Gemüsebrühe
- Öl
- Zitronensaft
- ggf. ein paar Kräuter
- Fisch (nach Wahl)



©frimofilms



ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln fein schneiden.
2. Blumenkohl die einzelnen Röschen lösen.
3. Gemüsebrühe (mit einem Schuss Zitrone) zum Kochen bringen und den Blumenkohl zusammen mit den Zwiebeln für ca. 8 min kochen. (Der Blumenkohl sollte noch etwas Biss haben)
4. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.
5. Mit Öl benetzen und ggf. Salatkräutern verfeinern.

Fisch:

1. Den Fisch am besten ausgenommen kaufen (waschen, trocken tupfen).
2. Etwas Kräuterbutter auf und im Fisch verteilen, dann mit Kräutern (Rosmarin, Dill, Thymian, etc) füllen.
3. Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls in den Fisch stecken.
4. Für ca. 25-40 min bei 180°C backen. Zwischendurch mit Kräuterbutter bepinseln.

Frozen Früchte

ZUTATEN:

- Früchte nach Wahl
- Joghurt oder Sahne oder Kokosmilch

Optional:

- Süße nach Wahl
- Kokosraspeln
- Schokoraspeln



ZUBEREITUNG:

1. Früchte klein schneiden (falls euer Mixer große Früchte nicht schafft) und für ein paar Stunden einfrieren.
2. Joghurt, Sahne, Kokosmilch für 30-60 min einfrieren. (Es sollte angefroren, aber nicht durchgefroren sein).
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Tipp: Umso mehr gefrostet, desto steifer wird es. So in Richtung Eiscreme.

Zum Frischverzehr geeignet, hinterher einfrieren würde daraus nur steinhartes Eis ergeben (kann aber in Milchshakes etc. sehr lecker sein, wenn man es in Eiswürfelbehälter einfriert).

Warmer Linsensalat mit Hirtenkäse

ZUTATEN:

- Gemüse nach Wahl
- gekochte Linsen
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Kräuter nach Wahl (z.B. italienische)
- etwas Tomatenmark
- Hirtenkäse



ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen und schneiden.
2. Mit etwas Öl und den Gewürzen mischen und bei 180°C ca. 30 min backen.
3. Linsen währenddessen mit etwas Frühlingszwiebeln, Lauch, Zwiebeln und Gemüsebrühe kochen oder gekochte Linsen nutzen.
4. Gemüse und Linsen mit etwas Tomatenmark vermengen. Ggf. noch einmal abschmecken.
5. Hirtenkäse würfeln und darüber geben.

Wer kein Freund von der tomatigen Note ist, kann auch Ajvar und Gartenkräuter kombinieren.

Tipp: Schmeckt am besten, wenn es noch etwas warm ist.

Mehlfreie Proteinbrötchen mit Haferflocken

ZUTATEN:

- 1 gr. Ei
- 100 g zarte Haferflocken
- 30 g grobe Haferflocken
- 100 g fein geraspelte Karotte
- 250 g Magerquark
- etwas Salz
- 2 TL Backpulver
- ggf. auch noch Eiweißpulver



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten mit Knethaken vermischen.
2. Teig ist recht feucht, darum am besten mit Eisportionierer auf Backblech mit Backpapier verteilen. (Auch schön als Partysonne).
3. Nach Geschmack z.B. mit Kümmel, Sesam, Käse, Pinienkernen oder Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Unter-/Oberhitze je nach Größe und gewünschtem Bräunungsgrad ca. 25-35 Minuten backen.

Mandelpfannkuchen

ZUTATEN:

- 200 g Mandelmehl
- 50 g -100 g Weizenmehl (Dinkelmehl geht auch)
- 3-4 Eier (oder Ei-Ersatz)
- ca. 500-600 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 1 Prise Salz
- etwas Kokosöl
- etwas Haferflocken



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen und anschließend 30 min ruhen lassen.
2. Pfannkuchen in etwas Öl ausbacken.

*Tipp: Ich hatte ein Topping aus Mandelmus, Banane und Erdbeeren.
Das zusätzliche Mehl ist kein Muss, es geht auch ohne.*

888 Quark-Käse-Brezeln 888

ZUTATEN:

- 250 g Dinkelmehl
- 500 g Quark
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- Streukäse
- nach Belieben: 50 Eiweißpulver oder 2 EL Sojamehl



ZUBEREITUNG:

1. Alles (außer den Käse) vermischen, den Teig zu Brezeln formen, Streukäse drüber und bei 160°C Ober- Unterhitze für ca. 30-40 Minuten backen.

Tipp: Um das Ganze etwas aufzupeppen kann man vielleicht noch Schinken oder andere Zutaten eurer Wahl mit dazu tun.

Toast

ZUTATEN:

- Brühstück oder Mehlschwitze (150 g)
- ca. 230 g Wasser
- 1 TL Zucker
- 1/2 Würfel Hefe
- 200 g Dinkelmehl
- 70 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Haferflockenmehl
- 30 g Haferkleie
- ca. 1,5 TL Salz
- 7 EL Öl
- 10 EL Leinsamen



ZUBEREITUNG:

1. Brühstück oder Mehlschwitze (breiartig) zusammen mit allen trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Während des Knetens Öl und Wasser schluckweise hinzugeben bis eine homogene Masse entsteht.
3. Teig in der Rührschüssel abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 30 min ruhen lassen.
4. Jetzt den Teig portionieren und jede Portion flach ausrollen.
5. Diese dann mehrmals falten und wieder ausrollen. Ein paar mal wiederholen.
6. Als letztes etwas kleiner Falten als die Größe der Form.
7. Die Naht zwicken und in die Form legen (wer mag kann die Form vorher einölen)
8. Das Ganze nun für ca. 1 h bei Wärme aufgehen lassen. (Sollte sich deutlich vergrößern)
9. Anschließend für ca. 30-40 min bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen.
10. Toast aus der Form nehmen und abkühlen lassen.