

KNÄCKEBROT

ZUTATEN:

70 g Dinkel- oder Weizenmehl
70 g Haferflocken
20 g Leinsamen
20 g Sesam
20 g Sonnenblumenkerne
200 ml Wasser
25 ml Öl
1 gestrichener TL Salz

ZUBEREITUNG:

- Alle Teigzutaten in einer Schüssel mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren und zugedeckt mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- Die Teigmasse gleichmäßig auf dem Blech verstreichen und bei 160 °C ca. 20 Minuten backen.
- Den Teig in Stücke schneiden, und je nach Wunsch mit fein geriebenem Käse bestreuen.
- Das Knäckebrot ca. weitere 20–30 Minuten fertig backen.



NÄHRWERTE

31,8 g	53 g
Eiweiß	Fett
1041 kcal	100 g
Energie	Kohlenhydrate

CURRY DATTEL DIP

ZUTATEN:

150 g entsteinte Datteln
2 Knoblauchzehen
300 g Frischkäse (natur)
200 g Schmand
2 1/2 TL Curry
1/2 TL Salz
gemahlener Pfeffer nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

- Datteln und Knoblauch in einem Hochleistungsmixer auf höchster Stufe zerkleinern.
- Die übrigen Zutaten in den Mixer geben und verrühren lassen.
- Abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und genießen.



NÄHRWERTE

3 g	4 g
Eiweiß	Fett
87 kcal	9 g
Energie	Kohlenhydrate

OVERNIGHT OATS MIT CHIA UND HIMBEEREN

ZUTATEN:

3 EL Chia-Samen
300 ml Milch
1 1/2 EL Dattelsirup
Himbeeren / Früchte deiner Wahl

ZUBEREITUNG:

- Die Chia-Samen mit der Hafermilk verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Am nächsten Tag mit Himbeeren oder Früchten deiner Wahl toppen und genießen.



NÄHRWERTE

16 g	22 g
Eiweiß	Fett
487 kcal	62 g
Energie	Kohlenhydrate

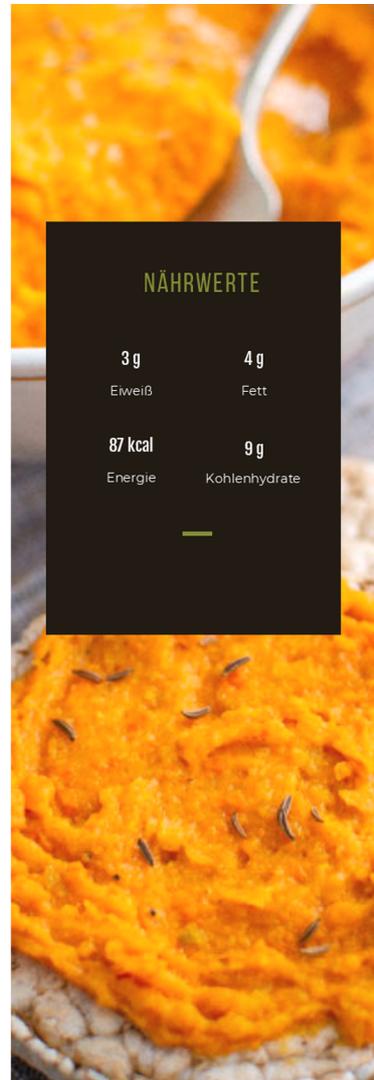
ROTE-LINSEN- AUFSTRICH

ZUTATEN:

40 g rote Linsen
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Karotte (oder 1/4 Paprika)
1 EL Olivenöl
80 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Curry (oder Paprikapulver)
1/2 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
30 g Frischkäse

ZUBEREITUNG:

- Die Linsen waschen und abtropfen lassen.
- Die Karotte fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und Karotte in Olivenöl ca. 2 Minuten andünsten und danach die Linsen kurz mitrösten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10–15 Minuten weichkochen.
- Bei Bedarf gekochte Linsen in ein hohes Gefäß geben und mit den Gewürzen pürieren.
- Frischkäse hinzufügen und nach Bedarf nachwürzen.



NÄHRWERTE

3 g	4 g
Eiweiß	Fett
87 kcal	9 g
Energie	Kohlenhydrate