

EINKAUFSLISTE

GEFÜLLTE AVOCADO



ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1 Stk. Avocado
- 1 Stk. Tomate
- 1 Stk. Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Basilikum, frisch
- Salz
- Pfeffer



BENÖTIGT WIRD

- Messer
- Schneidebrett



BITTE VORBEREITEN

- Tomaten fein würfeln
- Zwiebel fein hacken
- Basilikum fein hacken

VEGANES CHILI



ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1/2 Tasse Linsen, rot
- 1 TL Gemüsebrühe
- 70 g Mais
- 3/4 Stk. Paprika, rot
- 1 Stk. Chilischote, frisch
- 70 g Bohnen, grün + frisch
- 1/4 Stk. Zwiebel
- 1/2 Stk. Knoblauchzehe
- 1/2 EL Mandelmus
- 1/2 Dose Tomaten, gehackt
- 5 g Schokolade, zartbitter
- 1/2 EL Balsamico Essig
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer



BENÖTIGT WIRD

- 2 Töpfe
- Messer
- Schneidebrett



BITTE VORBEREITEN

- Zwiebeln und Paprika würfeln
- Bohnen in 2 cm große Stücke schneiden
- Chilischote klein hacken (wer es nicht so scharf möchte, nimmt unbedingt vorher die Kerne raus)
- Knoblauch klein hacken (wer eine Knoblauchpresse nutzt, kann diesen zu gegebener Zeit frisch in den Topf pressen)

GEBRATENE APFELRINGE



ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1/2 Stk. Apfel, groß
- 25 g Heidelbeeren
- 15 g Walnusskerne
- 1 TL Kokosöl (oder Butter/ Margarine)
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Zimtpulver
- Salz



BENÖTIGT WIRD

- Kerngehäuseausstecher
- Schälmesser – falls es Dein Wunsch ist, den Apfel zu schälen (Achtung: direkt unter der Schale sind die meisten guten Nährstoffe)