

# HANF-HEIDELBEER MILCH

----- 2 große Gläser -----

100 g Hanfsamen  
200 g Heidelbeeren  
1 reife Banane  
600 ml Wasser

Die Hanfsamen über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen und mit frischem Wasser in einem Standmixer mixen bis feine Hanfmilch entsteht. Samenreste durch ein Sieb oder Tuch absieben. Die fertige Hanfmilch nochmals mit den Heidelbeeren und der Banane mixen.



# MANDEL-ERDBEER MILCH

----- 2 große Gläser -----

150 g Mandeln  
300 g Erdbeeren  
30 g Goji Beeren  
650 ml Wasser

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen und mit frischem Wasser in einem Standmixer mixen bis feine Mandelmilch entsteht. Nussreste durch ein Sieb oder Tuch absieben. Dann die fertige Mandelmilch mit den Beeren mixen.



# GEMÜSE-QUINOA SALAT

— — — — — 2 Portionen — — — — —

## MARINADE

Saft von 2 Zitronen  
2 EL Olivenöl  
1 TL Agavensirup  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Kurkuma  
Salz, Pfeffer

## SALAT

150 g Quinoa  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Paprika  
½ Avocado  
½ Gurke  
100 g Kirschtomaten  
100 g Mais  
3 kleine Jungzwiebeln  
100 g Karotten

Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren.

Quinoa in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen. Auskühlen lassen. Paprika, Avocadofleisch, Jungzwiebeln, Karotten und Gurke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Das gesamte Gemüse mit der Marinade mischen. Dann den fertigen Quinoa dazumischen. Erneut abschmecken.



» BEI MIR KOMMT QUINOA ÖFTERS AUF DEN TISCH, DENN GLUTENFREIE GETREIDESORTEN SIND EINE GUTE ALTERNATIVE ZU WEIZENPRODUKTEN ODER REIS. SIE ENTHALTEN VIELE AMINOSÄUREN, BALLASTSTOFFE UND MINERALSTOFFE. «



# MILCHREIS MIT NÜSSEN UND ERDBEEREN

— — — — — 4 Portionen — — — — —

200 g Rundkornreis  
250 ml Hafersahne  
250 ml Hafermilch  
etwas Vanillezucker  
eine Prise Salz  
80 g Ahornsirup  
1 Zitrone  
100 g klein gehackte Nüsse  
200 g Erdbeeren  
1 TL Zimt

Reis mit Hafersahne, Hafermilch, Vanillezucker, Salz und Ahornsirup ca. 20 Minuten unter stetigem Rühren langsam köcheln lassen. Nun die geriebene Schale von der Zitrone begeben und etwas auskühlen lassen.

Den Milchreis danach mit den Nüssen und Erdbeeren verfeinern. Mit Zimt bestreuen.



» MILCHREIS ERINNERT MICH AN MEINE KINDHEIT, DA BEKAMEN WIR IHN OFT ZU ESSEN – NICHT NUR WENN WIR KRANK WAREN, SONDERN WEIL ER SO GUT SCHMECKTE. ZU MILCHREIS PASSEN BEEREN UND FRUCHTSAUCEN SEHR GUT. «

