

Griechische Frühstückspfanne

2 Portionen | 20 Minuten | vegetarisch | low carb | glutenfrei

2 EL Olivenöl
50 g eingelegte Artischockenherzen
50 g schwarze Oliven ohne Kern, am besten Taggiasca
100 g Kirschtomaten
50 g Babyspinat
80 g Feta
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Zitrone
2 Eier

- 1 Die Artischockenherzen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Babyspinat waschen, trocken schleudern und eventuell lange Stängel abzupfen.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten darin 2 Minuten dünsten, bis sie leicht zerfallen. Die Artischocken und Oliven zugeben und noch 2 weitere Minuten braten. Salzen und pfeffern. Alles mit dem Spinat bedecken, Feta schneiden oder zerbröseln und darauf verteilen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, zudecken und Spinat zusammenfallen lassen.
- 3 Mit einem Löffel zwei Mulden in das Gemüse drücken, je ein Ei in die Mulde aufschlagen. Pfanne zudecken und 4–5 Minuten garen.
- 4 Etwas Zitronensaft auf dem Gemüse verteilen, kosten und eventuell nachsalzen – meistens ist das nicht nötig, weil die Oliven und der Feta genug Salz abgeben.



Bananen-Haferflocken-Pancakes

4 Pancakes | 20 Minuten | laktosefrei | low fat | no sugar

2 reife Bananen
2 Eier
1 TL Vanilleextrakt
70 g kleinblättrige Haferflocken
1 TL Zimt

Garnitur

Ahornsirup
Bananen
Heidelbeeren
Haselnüsse

- 1 Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis die Masse glatt ist. Eier und Vanille unterrühren, bis alles gut vermischt ist, dann Haferflocken und Zimt untermischen.
- 2 Eine beschichtete Pfanne – ohne Fett – auf mittlerer Stufe erhitzen und einen Schöpflöffel des Teigs hineingeben. Mit kreisenden Bewegungen zu einem etwa 1 cm dicken Pancake glatt streichen. Dabei darauf achten, dass eine runde Form mit einer gleichmäßigen Oberfläche entsteht.
- 3 Etwa 4–5 Minuten backen, bis sich an der Oberseite des Teigs Blasen bilden. Währenddessen mit dem Pfannenwender die Rundungen formen, den Teig am Rand etwas von der Pfanne lösen, damit er nicht kleben bleibt. Pancake wenden, weitere 3 Minuten backen.
- 4 Die fertig gebackenen Pancakes nach Belieben mit Bananenscheiben, gehackten Haselnüssen, Heidelbeeren und etwas Ahornsirup garnieren.

Tipp: Für 4 größere Pancakes einen Schöpfer mit 65 g Inhalt verwenden, für 6 kleinere sollte sich die Teigmenge bei rund 40 g einpendeln.



Beeren-Bananen-Smoothie

2 Portionen | 10 Minuten | no sugar | vegan

100 g gefrorene gemischte Beeren
1 reife Banane
2 Esslöffel Haferflocken, bei Bedarf
glutenfrei
2 gehäufte Teelöffel Cashew-,
Mandel- oder Erdnussmus, ohne
Zuckerzusatz
2 Teelöffel gemischte Körner
(Sonnenblumen-, Kürbis-, Sesam-
und Leinsamen)
250 ml ungesüßte Mandelmilch
(oder eine Milch nach Wahl)

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse dick und glatt ist.
- 2 In ein Glas gießen und genießen.

