

## Sommerrollen mit Erdnusssdip

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten

- 10 – 12 Reispapierblätter
- 200g Tofu oder andere Proteinquelle
- Gemüse nach Wahl, z.B. Karotte, Gurke, Peperoni, Rotkohl, Avocado, Salat, Sojasprossen etc.
- 5 EL Erdnussmus
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft oder Reissessig

### Zubereitung

Gemüse waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Tofu ebenfalls in Streifen schneiden und falls gewünscht in etwas Öl anbraten und würzen. In eine flache Schüssel etwas Wasser geben und Reispapierblatt kurz einweichen lassen. Reispapier auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten. In die Mitte das geschnittene Gemüse und den Tofu legen. Die untere Seite des Reispapierblatts über die Füllung legen, die Seiten einklappen und aufrollen.

**Für den Dip:** Erdnussmus, Sojasauce, Reissessig mit dem Mixer oder einem Schneebesen gut vermischen. Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken.



Bild: KI Firefly

## Porridge mit Heidelbeeren

Rezept für 1 Portion

### Zutaten

- 5 EL Haferflocken
- 120 – 150 ml Milch oder Wasser  
(je nach gewünschter Konsistenz)
- 5 EL Heidelbeeren TK

### Zubereitung

Haferflocken, TK Heidelbeeren und Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe unter Rühren zu einem Brei einkochen lassen. In eine Schüssel oder einen Teller geben.

### Optional mit gewünschten Toppings ergänzen.

Zum Beispiel: gehackte Nüsse, Granola, Kakaonibs, Kokosflocken, Lein- oder Flohsamen, Fruchtkompott oder frische Früchte, Gewürze wie Zimt etc.



Bild: KI Firefly

## Proteinreiche Brownies mit Himbeeren

Für eine kleine Backform à 20 x 20cm

### Zutaten

- 1 Dose schwarze Bohnen (ca. 240 - 250g Abtropfgewicht)
- 100ml Milch
- 40g Rapsöl
- 80 – 90g Ahornsirup
- 100g Mehl
- 25g Kakopulver
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 50g Schokolade in Stücken
- 70g Himbeeren TK

### Zubereitung

Die schwarzen Bohnen abtropfen und mit kaltem Wasser abspülen. Zusammen mit Milch, Rapsöl und Ahornsirup in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse vermengen. Alternativ kann auch ein Pürierstab verwendet werden. Die restlichen Zutaten, bis und mit Backpulver in eine Schüssel geben und mit der gemixten Flüssigkeit zu einem Teig vermengen. Schokolade und die gefrorenen Himbeeren unterheben und alles in eine gefettete Backform geben. Bei 180°C Ober-/ Unterhitze ca. 25 – 30min. backen, zwischendurch eine Stäbchenprobe machen. Abkühlen lassen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.



Bild: KI Firefly

## Rote Linsen Bolognese

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten

- 2 - 3 Karotten
- ¼ - ½ Knolle Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Tomatenmark
- 200 – 300ml Gemüsebouillon
- 200g rote Linsen
- 400g Tomaten aus der Dose gehackt oder passiert

### Zubereitung

Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in eine heisse Pfanne geben und das Gemüse darin andünsten. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Bouillon ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die roten Linsen und Tomaten dazugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und frischen oder getrockneten Kräutern wie Thymian, Rosmarin und Oregano.

Dazu passen: Vollkornteigwaren.



Bild: KI Firefly