



Nicole Just



LET'S SPIRALIZE

DAS SPIRALSCHNEIDER-KOCHBUCH

VON DER
TV-KÖCHIN UND
BESTSELLER-
AUTORIN



ZS VERLAG



Zubereitung: 15 Min.

Ziehen: mind. 3 Std.

Für die Overnight Oats Joghurtalternative, Zitronenschale, Vanille- und Zimtpulver, Leinsamenschrot und 1 Prise Salz verrühren. Mit 1 ½–2 ½ EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft) abschmecken. Dann die Haferflocken unterheben und die Masse auf die Gläser verteilen.

Die Walnüsse grob hacken und mit den Kokoschips über die Haferflocken-Joghurt-Mischung streuen. Die Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und in die Gläser geben. Die Gläser verschließen und alles mindestens 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen, am besten jedoch über Nacht.

Etwa 10 Min. vor dem Servieren die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Birnennudeln die Birnen waschen und trocken reiben. Den Stielansatz gerade abschneiden und die Früchte mit dem Spiralschneider zu etwa 15 cm langen Nudeln verarbeiten. Die Birnennudeln sofort im Zitronensaft wenden oder damit beträufeln und anschließend nestförmig in die Gläser legen. Sofort servieren oder die Gläser verschließen und mitnehmen.

Mein Tipp

Pflanzlichen Joghurt auf Kokos- oder Sojabasis finden Sie im Supermarkt und Bioladen. Manche Sorten sind vorgesüßt – in diesem Fall benötigt man nicht die gesamte Menge Ahornsirup bzw. Agavendicksaft.



HIRSE MIT KOKOS-CRUNCH

und Apfel-Möhren-Salat

DIE HIRSE UND DEN CRUNCH KANNST DU SCHON AM VORABEND ZUBEREITEN. DANN HEISST ES MORGENS ZUM BLITZSCHNELLEN SATT- UND GLÜCKLICHWERDEN NUR NOCH: MÖHREN UND ÄPFEL SPIRALISIEREN!

FÜR 4 PERSONEN

Für die Hirse:

350 g Hirse

650 ml Kokosdrink

Salz

Für den Kokos-Sesam-Crunch:

3 geh. EL Kokoschips

1 geh. EL Sesamsamen (hell oder dunkel)

2 TL Kokosblüten- oder Ahornsirup

Für den Möhren-Apfel-Salat:

2 mittelgroße Äpfel (à ca. 150 g)

1 Möhre (ca. 100 g)

1 kleine Bio-Zitrone

2 Medjool-Datteln (ohne Stein)

1/3 TL Vanillepulver

Außerdem:

Spiralschneider-Einsatz 3–5 mm

Pro Portion ca. 485 kcal,
11 g EW, 9 g F, 83 g KH



Zubereitung: 25 Min.

Kochen: 10-12 Min.

Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar abläuft, und kurz abtropfen lassen. Mit Kokosdrink und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10–12 Min. weich köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse ausdampfen lassen.

Inzwischen für den Crunch die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Den Sesam dazugeben und alles etwa 30 Sek. unter Rühren weiterrösten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Den Kokosblüten- oder Ahornsirup vorsichtig unter die Kokosmischung mengen, bis diese rundherum davon bedeckt ist. Einen Bogen Backpapier auf einen Teller legen, die Masse darauf verteilen und abkühlen lassen.

Für den Salat Äpfel und Möhre waschen und trocken reiben, die Möhre nur falls nötig schälen. Die Möhrenenden gerade abschneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Datteln in sehr feine Ringe schneiden. Äpfel und Möhre mit dem Spiralschneider zu etwa 15 cm langen Spiralen verarbeiten und diese sofort mit dem Zitronensaft mischen. Zitronenschale, Vanillepulver und die Dattelringe unterheben.

Die Hirse auf vier Schüsseln verteilen und den Apfel- Möhren-Salat nestförmig daraufsetzen. Zuletzt mit dem Kokos-Sesam-Crunch garnieren.

Perfekt vorbereitet

Wenn ich Hirse zubereite, koche ich immer gleich mehr davon. Denn das gesunde Korn hält sich gekocht bis zu 4 Tage im Kühlschrank frisch.

