

MARTINA KITTLER

LOW CARB VEGETARISCH

Gemüsesatte
Schlankmacher

GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



TROPICAL CHIA-KOKOSPUDDING

100 g Chia-Samen
60 g kernige Haferflocken
600 ml Kokosdrink
2 EL Agavendicksaft (nach Belieben)
30 g Kokos-Chips
250 g reife Papaya
150 g reife Mango (ohne Kern)
2 EL Limettensaft
200 g Joghurt
einige Minzeblätter zum Garnieren

Overnight Oats

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitungszeit

mind. 6 Std. Quellzeit

Pro Portion ca. 310 kcal

10 g E

17 g F

21 g KH

1 Die Chia-Samen und die Haferflocken mit dem Kokosdrink und nach Belieben dem Agavendicksaft in eine Schüssel geben und gründlich verrühren. Die Mischung ca. 10 Min. quellen lassen. Danach auf Müslischalen verteilen und zugedeckt mindestens 6 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

2 Am nächsten Morgen die Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Papaya entkernen und ebenso wie die Mango schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Würfel mit Limettensaft beträufeln und vorsichtig mischen. Den Joghurt auf den Chia-Pudding geben und die Früchte darauf verteilen. Mit den Kokos-Chips und mit Minze garnieren. Servieren.

TIPP

Wenig Zeit am Morgen? Gut, dass es Overnight-Oats gibt. Das Frühstück aus Haferflocken und Chia-Samen wird über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag peppe ich die Creme mit Früchten, Nüssen und Joghurt auf - schon ist das Müsli fertig. Wenn die Mischung zu fest geworden ist, rühre ich etwas Kokosdrink unter.



TOMATEN-KICHERERBSEN-PASTE

125 g Kichererbsen (aus der Dose)
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Tomatensaft
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer

Vegan und glutenfrei 

Für ca. 300 g (6 Portionen)

20 Min. Zubereitungszeit

30 Min. Kühlzeit

Pro Portion ca. 75 kcal

1 g E

6 g F

3 g KH

1 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf 1 EL Tomatenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Tomatensaft und Brühe dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen. Die Kichererbsen hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren, salzen und pfeffern und ca. 30 Min. kalt stellen. Schmeckt super mit Leinsamen-Eiweiß-Brot ([>](#)). Hält sich im Kühlschrank 4-5 Tage.



BROKKOLI-KRÄUTER-AUFSTRICH

250 g Brokkoli
Salz
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
1 Bund Kräuter (z. B. Basilikum, Estragon, Petersilie)
100 g Cashew-Mus
Pfeffer

Frühlingsfrisch und streichzart 