

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

HAPPY BUDDHA BOWLS



G|U

2 EL Chia-Samen
¼ TL gemahlene Vanille
500 ml Mandeldrink (ungesüßt)

FÜR DAS TOPPING

1 Granatapfel
2 Bananen
2 Kakis
2 Kiwis
2 EL Ahornsirup (nach Belieben)

BOWL: Die Datteln längs aufschneiden, entsteinen und in kleine Würfel schneiden (Bild 1). Dann mit Haferflocken, Sojaflocken, Chia-Samen und Vanille in eine Schüssel geben und vermengen (Bild 2). Die Mischung mit dem Mandeldrink und 500 ml Wasser gut verrühren. Abgedeckt 8 Std., am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

TOPPING: Am nächsten Tag den Granatapfel halbieren. Die Hälften mit etwas Druck auf einer großen Zitruspresse auspressen, dabei die herausfallenden Kerne und den Saft auffangen (Bild 3). Die Granatapfelkerne von den anhaftenden weißen Häutchen befreien.

Die Bananen schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Kakis waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden (Bild 4). Die Kiwis schälen und quer in Scheiben schneiden.

ANRICHTEN: Die Flockenmischung auf Bowls verteilen und mit je 1 EL Granatapfelsaft verrühren (Bild 5). Die Granatapfelkerne, Bananen, Kakis und Kiwis in Streifen darauf anrichten. Die Bowls nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln und sofort servieren.



GUT ZU WISSEN

Durch das Einweichen über Nacht entsteht aus den trockenen Flocken und Chia-Samen ein bekömmlicher Getreidebrei, der lange satt macht. Auch wer normalerweise auf Vollkorn empfindlich reagiert, verträgt die Overnight Oats gut.



BULGUR-ORANGEN-BOWL

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 520 kcal

14 g EW

18 g F

72 g KH

AUS DEM ORIENT

2 EL Pistazienkerne (ungesalzen)

2 EL heller Sesam

2 EL flüssiger Honig

600 ml Haferdrink

180 g Bulgur

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

2 Orangen

300 g Möhren

6 getrocknete Datteln (z. B. Medjoul)

400 g griechischer Sahnejoghurt

1 Pistazien und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und den Honig unterrühren. Die Mischung auf Backpapier abkühlen lassen.

2 Den Haferdrink in einem Topf aufkochen. Den Bulgur zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. garen. Vanillezucker unterrühren, den Bulgur zugedeckt lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Orangen quer in Scheiben schneiden und diese halbieren. Den austretenden Saft dabei auffangen. Die Möhren putzen, schälen und raspeln. Die Datteln längs halbieren, entsteinen und würfeln. Den Joghurt mit dem Orangensaft verrühren.

3 Den Bulgur durchrühren und auf Bowls verteilen. Möhren, Datteln, Joghurt und Orangenscheiben darauf anrichten. Den Pistazien-Crunch grob hacken, aufstreuen und die Bowls servieren.



HIRSE-BOWL MIT FEIGEN

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 485 kcal

12 g EW

14 g F

76 g KH

HERBST-REZEPT

6 getrocknete Aprikosen

250 g Hirse

750 ml Mandeldrink (ungesüßt)

1 Prise Salz

½ TL gemahlener Zimt

2 EL flüssiger Honig

4 EL gehobelte Mandeln

4 blaue Feigen

2 kleine Birnen (z. B. Forelle)

150 g grüne kernlose Weintrauben

4 EL Dickmilch