

60 g Zucker
3 Prisen Zimtpulver
Salz
175 ml Sojadrink
125 g Erdbeeren
1 Riegel vegane Zartbitter-Schokolade
250 g vegane Joghurtalternative

AUSSERDEM

Waffeleisen
Kokosöl zum Fetten

1 In einer Schüssel das Mehl mit 2 EL Mehrkornflocken und dem Backpulver vermischen. In einer weiteren Schüssel das Kokosöl, den Zucker sowie je 1 Prise Zimt und Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt rühren. Abwechselnd die trockenen Zutaten und den Sojadrink portionsweise unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig kurz quellen lassen.

2 Das Waffeleisen erhitzen, die Backflächen mit etwas Kokosöl einfetten. Eine Kelle Teig auf dem Eisen verteilen, schließen und backen, bis die Waffel leicht gebräunt ist. Vorsichtig mit einer Gabel aus dem Waffeleisen heben, dann in eine kleine Müslischale drücken, sodass eine kleine Waffelschale entsteht. Lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die weiteren Waffeln in gleicher Weise backen und ebenfalls in eine Müslischale drücken. Ausgehärtete Waffeln herausnehmen.

3 Erdbeeren waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren oder in Scheiben schneiden. Schokolade fein hacken. Die fest gewordenen Waffelschälchen auf Teller setzen und füllen. Dazu zuerst den Joghurt hineingeben, dann restliche Mehrkornflocken, Erdbeeren und gehackte Schokolade darauf verteilen. Mit etwas Zimtpulver bestreuen und genießen.



HIRSE-PORRIDGE MIT PEKANNÜSSEN

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 635 kcal

21 g E

26 g F

76 g KH

EINFACH

50 g Hirseflocken

50 g zarte Haferflocken

600 ml Sojadrink

2 EL Ahornsirup

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

Salz

2 EL Cashew-Mus

1 Banane

80 g Heidelbeeren

2 EL Pekannusskerne

2 EL getrocknete Cranberrys

1 Die Flocken im Blitzhacker fein zermahlen. In einem kleinen Topf mit Sojadrink, 1 EL Ahornsirup, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen und unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, das Cashew-Mus unterrühren. Mit Salz abschmecken und auf zwei tiefe Teller verteilen.

2 Banane schälen, in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren abbrausen. Pekannusskerne grob zerbröckeln. Porridge mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln, Bananenscheiben und Heidelbeeren darauf anrichten. Mit Cranberrys und Pekannüssen bestreuen, noch warm genießen.



SMOOTHIE-BOWL

Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 745 kcal

9 g E

50 g F

62 g KH

FRUCHTIG

250 g Himbeeren (ersatzweise TK)

2 Bananen

250 g vegane Joghurtalternative Kokos

4 EL zarte Haferflocken

1 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

4 EL Kokos-Chips

1 Riegel vegane weiße Schokolade

2 TL Haselnusskrokant

1 Die frischen Himbeeren kurz abbrausen und trocken tupfen, TK-Himbeeren antauen lassen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. 200 g Himbeeren und die Hälfte der Bananenscheiben zusammen mit dem Joghurt, 2 EL Haferflocken, Ahornsirup und Zitronensaft pürieren. Den Smoothie auf Schalen verteilen.

2 Übrige Bananenscheiben halbkreisförmig auf den Smoothies anrichten. Die Kokos-Chips leicht zerbröckeln, die Schokolade fein hacken. Beides mit den übrigen Haferflocken auf die Bowls häufen. Übrige Himbeeren und den Krokant darüber streuen und die Bowls sofort genießen.