

Naturally You

Tag 1 Frühstück

Porridge-Auflauf mit Apfel und Zimt

ZUTATEN

Für eine Auflaufform, für 2 Tage:

- 240 g Dinkelflocken
- 450 ml Reisdink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
- 2 süß-säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)
- 8 Datteln
- 1 TL Zimt
- 2 EL Reismalz
- 2 EL Mandelmus
- 1 kräftige Prise Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 ° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dinkelflocken zusammen mit Reisdink in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten einweichen lassen.

Inzwischen Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden; Datteln halbieren, den Kern entfernen und grob hacken.

Nach der Einweichzeit Flocken, Apfelstücke, Datteln und restliche Zutaten gut miteinander vermischen und in eine kleine Auflaufform füllen.

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche allmählich die Farbe wechselt.

Warm servieren.

Naturally You

Tag 2 Frühstück

Porridge-Auflauf mit Vanillesahne

ZUTATEN

- Auflauf vom Vortag
- 100 ml kalte Soja- oder Hafercuisine
- ½ TL gemahlene Vanille
- Agavendicksaft nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Cuisine mit Vanille schaumig aufschlagen und mit Agavendicksaft süßen.

Porridge in Stücke schneiden, auf 2 Teller verteilen und mit Vanillesahne servieren.

Naturally You

Tag 3 Frühstück

Schokoporridge mit Birne

ZUTATEN

- 60 g Dinkel- oder Haferflocken
- 1-2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 TL gemahlene Leinsamen
- 1 Prise Zimt
- 1 EL getrocknete Gojibeeren, alternativ Feigen, gehackt
- 2 TL Rosinen (optional)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Birne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Dattelsirup

ZUBEREITUNG

In einem Topf Flocken, Kakao, Leinsamen und Zimt sanft anrösten bis es lecker duftet.

Mit 325 ml Wasser aufgießen und Gojibeeren und Rosinen einrühren. Topf abdecken mit auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Birne waschen, entkernen, in feine Spalten schneiden und im heißen Öl weich dünsten.

Kürbiskerne und Dattelsirup in das Porridge einrühren und 2 Minuten ziehen lassen.

Porridge mit Birnen anrichten und genießen.

Naturally You

Tag 4 Frühstück

Amaranth-Pancakes mit Cranberries

ZUTATEN

- 100 g Dinkelmehl
- ½ TL Weinsteinpulver (oder Backpulver)
- 15 g gepuffter Amaranth
- 1 Prise Salz
- 2 Eier oder 2 EL Ei-Ersatz
- 110 ml Reisdink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
- 1 EL Agavendicksaft
- 250 g frische oder getrocknete Cranberries (ohne Zucker!)
- Saft von 1 Orange
- Reismalz oder Agavendicksaft nach Geschmack
- 25 g Mandelblättchen
- 2-3 EL Rapskernöl

ZUBEREITUNG

Für den Teil Mehl, Weinsteinpulver, Amaranth und Salz in einer Schüssel vermischen. Mit Eiern oder Ei-Ersatz, Drink und Agavendicksaft verquirlen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Cranberries in einem Topf bei mittlerer Temperatur mit Orangensaft einköcheln und dann grob anpürieren. Warme Cranberries mit Reismalz oder Agavendicksaft abschmecken.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten.

Backofen auf 60° vorheizen.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake je 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben und rund verstreichen. Jeweils von beiden Seiten 1-2 Minuten goldbraun braten. Auf diese Weise ca. 6 Pancakes backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen warm halten. Pancakes mit Cranberries und Mandeln servieren.

Naturally You

Tag 5 Frühstück

Grießbrei mit Orange und Cashews

ZUTATEN

Für 2 Tage

- 1 Bio-Orange
- 1 Liter naturtrüber Apfelsaft
- 1 Tl Rapskernöl Buttergeschmack
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 Prise Salz
- 250 g Maisgrieß
- 2 EL geröstete Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Orange heiß abspülen, trocken reiben und ungefähr die Hälfte der Orangeschale fein abreiben. Dann die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden.

Orangensaft, Apfelsaft, Öl, Agavendicksaft, Vanille und Salz aufkochen.

Grieß unter Rühren einrieseln und aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten rühren, dabei die Orangenschale einrühren.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Hälfte des Grießbreis darauf zu einem fingerdicken Rechteck verstreichen. Abkühlen lassen und für nächsten Tag aufheben.

In die andere Hälfte des Grießbreis die Orangenstückchen unterheben und mit gerösteten Cashews servieren.

Naturally You

Tag 6 Frühstück

Kokos-Grieß-Schnitten mit Kirschen

ZUTATEN

Kirschen für 2 Tage

- 1 Glas Sauerkirschen (à 350 g)
- 1 Zimtstange
- 3-4 Tl Kuzu oder Speisestärke
- Grießbrei vom Vortag
- 3 El Kokosöl
- 2 El Reismalz
- 2 El feine Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Sauerkirschen mit Saft und Zimtstange in einem Topf aufkochen. Kuzu oder Speisestärke in kaltem Wasser dickflüssig anrühren und in die kochenden Kirschen einrühren. Zimt entfernen und abkühlen lassen.

Grießbrei in Rechtecke schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Grieß-Schnitten portionsweise rundherum anbraten. Mit Reismalz beträufeln und karamellisieren lassen.

Auf Tellern verteilen, die Hälfte der Kirschen dazu geben und mit Kokosraspeln bestreuen.

Die andere Hälfte der Kirschen für morgen aufbewahren.

Naturally You

Tag 7 Frühstück

Mohn-Porridge mit Kirschen

ZUTATEN

Porridge-Grundrezept mit 1 El Mohn statt Chiasamen zubereiten

Restliches Kirschkompott vom Vortag dazu servieren.