Vollwertige Trink-mahlzeiten

(1 Portion)

5 Min.

+ Perfekt, wenn ´s schnell gehen muss – auch für unterwegs geeignet
+ Können vorbereitet werden und sind gekühlt 1-2 Tage haltbar
+ Nach dem Schema des G.U.T.-Tellers beliebig kombinierbar

Alle Zutaten mit ca. 150 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz auch etwas mehr) in einem Mixer zu einem Drink zubereiten.

Heidelbeer-Topfen

- ✓ 150 g Topfen 10%
- ✓ 50 g Heidelbeeren oder Himbeeren
- ✓ 30 g Haferflocken
- ✓ 1 Teelöffel Leinöl

Bete-Beere-Soja-Topfen

- ✓ 100 g Topfen 10%
- ✓ 100 g Sojadrink
- ✓ 100 g Rote Bete Salat aus dem Glas
- ✓ 50 g Himbeeren
- ✓ 1 Esslöffel Leinsamen

Orange-Spinat-Skyr

- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 1 Orange, geschält
- ✓ 50 g Spinat
- ✓ 1 Teelöffel Leinsamen
- ✓ 1 Teelöffel Walnussöl





Frühstück

Früchtecookies

(10 Stück)

25 Min.

- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 250 g Haferflocken
- ✓ 1 Esslöffel Zucker
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 1 Teelöffel Zimt
- ✓ 100 g Rosinen
- ✓ 1 Prise Salz

Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Äpfel in Stücke schneiden, entkernen und grob reiben. Den Saft aus den Raspeln pressen. Die Karotten fein reiben und beides zu den zerdrückten Bananen geben. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Haferflocken, Rosinen, Zucker, Salz und Zimt zu der Frucht-Mischung zugeben und vermengen. Zuletzt das Öl gut untermischen.

Den Teig zu Cookies formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen und dann luftdicht verpackt aufbewahren.

+ Echt einfach, echt gut – und haltbar!
+ Lebensmittelabfall vermeiden: Funktioniert perfekt mit überreifen, matschigen Bananen