

1. TAG

Einkauf:



Frühstück:

- 1 Banane
- Blaubeeren
- Körnerbrot



Mittagessen:

Zutaten:

- Kichererbsen
- Süßkartoffeln
- Karotte
- Halbe Avocado
- Gurke
- Sprossen
- Mango

Zubereitung:

- Die Süßkartoffeln schnippeln und mit den Kichererbsen in eine Auflaufform geben, Öl, Paprika und Salz hinzugeben und bei 200 Grad warten bis sie weich sind.
- Die Karotte schälen und die Streifen rollen. Die restlichen Zutaten in Mundgerechte Stücke schnippeln.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und anrichten

Guten Appetit :)

Kichererbsen-Bowl



3.TAG



INDISCHES DAL:

Zutaten:

- 350g Gemüsebrühe
- 150g Gelbe Linsen
- 1keine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- Kleines Stück Ingwer
- 1EL vegane Butter
- Halben TL Kurkuma,Koriander, Zitrone (Saft)
- Viertel TL Paprika Pulver, Currypulver
- 125ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Etwas Zucker

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein Hacken
2. Die vegane Butter in einen Topf oder einer Pfanne erhitzen und gehackte Zirbel, Knoblauch, sowie Ingwer und die Gewürze geben und 5min anschwitzen lassen .
3. Gemüsebrühe und Linsen hinzugeben, zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und ca. 15,bis 20min köcheln lassen
4. sobald de Linsen dern größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben, die Kokosmilch einrühren
5. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und etwas Zucker nach Geschmack würzen und ein ca. 10 min weiter köcheln
6. wenn nötig noch etwas mehr Wasser oder Kokosmilch hinzufügen
7. Nach belieben mit gehackter Petersilie Cashewnüssen und Chili garnieren

Guten Appetit

Ersatzprodukte:

- **Mandelmilch:** sehr viel süßer im Gegensatz zu Kuh Milch aber dennoch lecker
- **Butter:** man hat kaum einen unterschied geschmeckt
- **Pesto:** leckerer als normales Pesto

Anmerkung:

während dem Projekt hatte ich Corona und konnte es nicht wie geplant machen

