

Cous-Cous Cup

80 g	Cous Cous
20 g	Softaprikosen fein gehackt
1 EL	frisch gehackter Rosmarin
1 EL	Gemüsebrühenpulver
1 EL	geröstete, gehackte Cashewkerne
2	ingelegte Peperonis
160 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer

Alle Zutaten außer das Wasser trocken vermischen und bei Bedarf mit kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Glasnudel Cup

50 g	Glasnudeln
1 EL	Gemüsebrühe
2	Champignons im Scheiben geschnitten
1	Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten
2 EL	Sojasauce
1 EL	gerösteter Sesam
1 EL	frisch gehackter Koriander
½ TL	gehackter Ingwer
160 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer

Alle Zutaten außer das Wasser vermischen und bei Bedarf mit kochendem Wasser aufbrühen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Energie Suppe

2	Rote Paprika Spitzpaprika
10	Cherrytomaten
2	ingelegte Peperoni
50 ml	Balsamicoessig
100 ml	Olivenöl
100 ml	Wasser
5	Getrocknete Tomaten in Öl
1 TL	getrockneter Oregano
	Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kalt genießen oder in der Mikrowelle erhitzen.
Mit ein paar Broterôttons oder gerösteten Nüssen hält die Suppe noch länger Satt.

Vital Salat

2 Scheiben	Vollkornbrot gewürfelt und in Olivenöl geröstet
10	Cherrytomaten geviertel
¼	Salatgurke fein gewürfelt
10 g	Schnittlauch fein gehackt
125 g	Mozzarella oder Feta in Würfeln
75 ml	Salatdressing (z.B. Quittendressing)

Alle Zutaten außer das Dressing vermischen und in einer Lunchbox mitnehmen. Das Dressing separat mitnehmen und erst bei Bedarf dazugeben.

Power Frühstück

100 g	Vollkorn – Haferflocken
2 EL	Chiasamen
2 EL	Leinsamen
200 g	Griechischer Joghurt
½	Apfel geraspelt
1	Banane in Scheiben
2 EL	gehackte Walnüsse
3 EL	Waldhonig

Alle Zutaten gründlich vermischen und etwa eine Stunde quellen lassen.