

## Müsli-Frühstück "winterlicher Apfelstrudel"

hmmm ... so lecker und für die Winterzeit gerade richtig:

- 3 EL (Soja)Joghurt natur
- 2 EL selbstgemachte Müslimischung (Dinkelhaferflocken - gehackte Mandeln - [Linome!l](#))
- 1/2 Apfel in kleinen Stückchen - etwas Honig oder Agavendicksaft
- 1 Prise selbstgemachten Zimtucker (Rohrohrzucker oder [Erythrit](#).
- Zimt
- Prise Vanille)

Dazu ein Glas [La Vita](#) - Saft und unser Tag startet leicht und energiegeladen ...



## Linsensalat

- 125 g Linsen gekocht oder 2 kl. Dosen Linsen (dann sehr gut spülen)
- 1/2 Gurke geschält und klein geschnitten
- 2 bis 3 reife Tomaten klein gewürfelt
- 1 Hand voll Löwenzahn oder Ruccola klein geschnitten
- etwas frischen Majoran oder Thymian
- perfekt mit einer handvoll gekeimter Linsensprossen ... wenn Du hast, aber nicht unbedingt nötig.



Alle Zutaten in einer Salatschüssel vorsichtig mischen - mit unbehandeltem Himalayasalz und etwas Pfeffer abschmecken - kaltgepresstes goldgelbes [Leinöl](#) drüber - etwas Essig oder Zitrone nach Geschmack - Fertig.

Extratip: Wenn Du Kürbiskernöl magst, schmeckt ein Schuß davon am Salat sehr lecker. Manchmal kommen auch klein geschnittenen Soja-Wienerle dran

## Vegane Frikadellen + Kichererbsen-Bohnen-Mus

Frikadellen:

- 2 Pk. Räuchertofu
- 250 g Semmelbrösel
- 1 EL Senf - 1 Schuß Sojasoße
- Salz, Pfeffer, Kräuter Deiner Wahl

Tofu zerbröseln und mit den anderen Zutaten kneten. Frikadellen formen - falls zu trocken, etwas Wasser dazu - In der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Fertig - Genießen!

Mus:

- ➔ 1 Dose Kichererbsen
- ➔ 1 Dose weiße Bohnen (jeweils gut abgespült)
- ➔ 1 EL Tahin-Sesammus
- ➔ kaltgepresstes goldgelbes Leinöl ([hier zu bekommen](#))

Zitronensaft von einer halben frischen Zitrone - nach Geschmack Salz, Muskat ....Alle Zutaten in einer Schüssel stampfen oder mit dem Pürierstab mixen -  
Bei Bedarf etwas Wasser. Zimmerwarm als pflanzeneiweissreiche Beilage genießen.

### **fruchtiger Nachtisch für kleine + große Naschkatzen .... (mind. 4 Stunden vorher zubereiten :-))**

- ➔ 1/2 Liter warmes Wasser
- ➔ 1 Pck. Bio-Gelatine
- ➔ 4 Datteln
- ➔ 2 Tassen (gefrorene) Himbeeren und/oder Kirschen
- ➔ Prise Zimt und/oder Vanille

1 Runde durch den Hochleistungsmixer und in kleine Gläser mit Schraubdeckel oder Schälchen abfüllen und für mind. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Du kannst die Rezepte auch auf meiner Homepage nachlesen oder dir dort was anderes raussuchen.... <http://heilendes-wissen.de/rezeptideen/>

Liebe Grüße

**La Vida Sana!**

Ich wünsche Dir ein gesundes Leben.

Uta Laubenbacher