

Avocado-Ei-Toast mit Kräutern

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Avocado
- 2 Eier (weichgekocht oder pochiert)
- Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Koriander)
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung

1. Brot toasten.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Toast streichen.
3. Eier kochen oder pochieren und auf das Avocado-Toast legen.
4. Mit frischen Kräutern und Chiliflocken bestreuen.

Quinoa-Gemüse-Bowl

Zutaten

- 1 Tasse gekochte Quinoa
- 1 Handvoll Babyspinat
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 1 TL Sesamsamen oder Sonnenblumenkerne
- Dressing: 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa, Spinat, Avocado und Gemüse in einer Schüssel anrichten.
2. Die Zutaten für das Dressing vermischen und über die Bowl geben.
3. Mit Sesamsamen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 4.

Beeren-Smoothie-Bowl

Zutaten

- 1 Tasse gefrorene Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
- ½ Banane
- ½ Tasse Mandelmilch oder Joghurt
- Toppings: frische Beeren, Chiasamen, gehackte Nüsse, Kokosraspeln

Zubereitung

1. Gefrorene Beeren, Banane und Mandelmilch im Mixer cremig pürieren.
2. In eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Toppings garnieren.