

Shake it, Baby!

Schoko-Shake und Heidelbeer-Shake:

Ein einfaches Frühstück oder eine kleine Mahlzeit zwischendurch:



Für den SCHOKO-SHAKE pro Portion

1/2-1 **Banane**

2 **Datteln**

1 Esslöffel **Leinsamen**

1/8 l **Pflanzenmilch** und

1 Teelöffel **Kakao**

im Mixer für 1-2 Minuten mixen, kurz durchziehen lassen und dann genießen. Als Variation können auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse vor dem Mixen zugefügt werden. Wenn keine Pflanzenmilch zur Hand ist, erfüllen 3 Esslöffel Haferflocken und Wasser den selben Zweck.



Für den HEIDELBEER-SHAKE pro Portion

1/2-1 **Banane**

1/2 Tasse (Tiefkühl-) **Heidelbeeren**

1 Esslöffel **Leinsamen**

2 **Datteln** und

ca 1/8 l **Pflanzenmilch**

im Mixer für 1-2 Minuten mixen, kurz durchziehen lassen und dann genießen. Als Variation können auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse vor dem Mixen zugefügt werden. Wenn keine Pflanzenmilch zur Hand ist, erfüllen 3 Esslöffel Haferflocken und Wasser den selben Zweck. Die Datteln sind nicht unbedingt notwendig, aber sie machen den Shake herrlich süß!

Ich liebe diese Shakes, weil sie schnell zubereitet und gut zu transportieren sind. Manchmal mag ich in der Früh noch nichts Festes zu mir nehmen. Also gibt es dann Kaffee und einen Shake
□

Gemüse-Linsen-Lasagne



Tomatensoße:

1 **Zwiebel** hacken und in wenig Fett anrösten, dann

2 Tassen (250ml) **Gemüse** dazugeben (klein schneiden/raspeln Karotten, Zeller...) und

ca 500-ml **Tomatensoße** dazugeben und aufkochen lassen.

1/2 Tasse **rote Linsen** waschen und zur Tomatensoße geben. Mit

Oregano, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Pfeffer würzen und leicht köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind (ca 20

Minuten).

Bechamel-Soße:

4-5 Esslöffel **Mehl** in

ca 5-6 Esslöffel heißem **Öl** anschwitzen (Achtung, ständig rühren!) und dann mit ca

750 ml **Pflanzenmilch**

aufgießen und sofort mit dem Schneebesen rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, damit die Soße eindickt. Zum Würzen **Knoblauch, Pfeffer, Salz** verwenden.

In einer ausgefetteten Form abwechselnd

- Tomatensoße
- **Lasagne-Teigblätter** (ungekocht)
- Bechamelsoße
- Lasagne-Teigblätter (ungekocht)

füllen. Den Abschluss bildet eine Schicht Bechamel auf Teigplatten. Darauf kann man noch pflanzlichen Parmesan (Nüsse, Hefeflocken und Salz im Mixer fein zerkleinert) streuen, bevor die Auflaufform für ca 45 Minuten bei 190 Grad ins Backrohr geschoben wird.