

KERSTIN HIEMER

# SANFTE KINDERHAUT

REZEPTE FÜR DIE GANZE WOCHE

EINFACH, SCHNELL UND LECKER



**Kerstin Hiemer**

# Sanfte Kinderhaut

Rezepte für eine ganze Woche

Einfach, Schnell und Lecker

# Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	- 5 -
Kerstin Hiemer	- 6 -
Wochenplan	- 7 -
Frühstück	- 7 -
Overnight Oats	- 9 -
Chia-Pudding mit Fruchtsoße	- 10 -
Beeren-Smoothie-Bowl	- 11 -
Pizza-Chia	- 12 -
Frischkorn-Gericht	- 13 -
Heidelbeer-Porridge	- 14 -
Knusprige Semmeln	- 15 -
Chia-Marmelade mit Früchten	- 16 -
Kakao-Aufstrich	- 17 -
Heiße Schokolade	- 18 -
Apfelmus	- 19 -
Mandelmilch	- 20 -
Hafermilch	- 21 -
Snacks	- 22 -
Kakao-Avocado-Mousse	- 23 -
Himbeer-Schoko-Smoothie	- 24 -
Blaubeer-Muffins	- 25 -
Fruchtige Energiekugeln	- 26 -
Bananen-Pancakes	- 27 -
Apfelkekse	- 28 -
Apfelküchlein-Auflauf	- 29 -
Mittagessen	- 30 -
Pastinaken-Karotten-Salat	- 31 -
Karottensuppe	- 32 -
Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	- 33 -
Gemüserisotto	- 34 -
Buchweizen-Wraps mit Nussmus	- 35 -

Kichererbsen-Eintopf	- 36 -
Vegane Paella	- 37 -
Abendessen	- 38 -
Amaranth-Gemüsepfanne	- 39 -
Spaghetti mit Gemüse-Sahne-Sauce	- 40 -
Reispfanne	- 41 -
Polentaschnitten	- 42 -
One-Pot-Pasta	- 44 -
Zucchinikuchen	- 46 -
Dinkelbrot	- 48 -
Karotten-Tomaten-Aufstrich	- 49 -
Pikanter Avocado-Brotaufstrich	- 50 -
Basilikum-Cashew-Dip	- 51 -
Bohnencreme	- 52 -
Impressum	- 53 -
Disclaimer	- 53 -

# Frühstück



**FRÜHSTÜCK**



# Hafermilch

## Zutaten:

70 g Vollkorn-Haferflocken

650 ml Wasser

2 Datteln

1 Prise Salz

## Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 1–2 Minuten zerkleinern. Die Masse durch ein Nussmilchsieb oder ein Leinentuch in ein Gefäß gießen. Die Milch hält sich im Kühlschrank 4–7 Tage. Vor dem Verzehr sollte die Milch gut durchgeschüttelt oder umgerührt werden, da sich die Masse leicht trennt.

# Snacks



# Fruchtige Energiekugeln

## Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 50 g Vollkorn-Haferflocken
- 4 EL Wasser
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 EL Akazienhonig
- 3 EL getrocknete Früchte (z. B. Rosinen)
- 3 EL Kakaonibs

## Zubereitung:

Haferflocken und Cashewkerne in einen Mixer geben und zerkleinern, bis die Masse eine mehlähnliche Konsistenz hat. Honig, Vanille, Wasser hinzufügen und erneut mixen. Den Teig zusammen mit den getrockneten Früchten und den Kakaonibs in eine Schüssel geben. Mit den Händen vermengen und aus dem Teig Kugeln formen. Im Kühlschrank kühl lagern und vor dem Verzehr nach Belieben in Kokosraspeln wenden.





# Mittagessen



# Abendessen

