

# Familien - Küche

Einfach, Schnell und Lecker



## Brokkoli-Salat

### Zutaten:

250 g Brokkoli

1 rote Paprika

1 Apfel

30 g Sonnenblumenkerne

25 g Olivenöl

15 g weißer Balsamico

1 TL Honig

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

### Zubereitung:

Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Paprika und den Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Für die Salatsauce Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. In einer Schüssel alle Zutaten geben und verrühren.

Auf dem Bild sind alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer kurz zerkleinert worden.



## Galette süß und herzhaft

- 200 g Vollkorndinkelmehl
- ½ TL Weinstein-Backpulver
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 60 g Kokosöl
- 100 ml Milch (Hafer-, Mandel- oder Reismilch)



Den Backofen auf 180°Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig zu deinem ca. 1 cm dickem Kreis mit dem Nudelholz ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der gewünschten Füllung belegen. Einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Diese zu einem kleinen Rand andrücken. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen.

### **Herzhafte Galette**

- 100 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter
- 300 g Gemüse nach Geschmack (Karotten, Tomaten, Zucchini, Brokkoli, Paprika)
- 50 g Feta

Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack in einer Schüssel verrühren. Auf den Teig verteilen. Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden und auf den Teig geben. Feta in Würfel schneiden und darüber streuen.

### **Süße Galette**

- 100 g Apfel
- 100 g Heidelbeeren
- 2 TL Honig
- ½ TL Vanille
- 2 EL gehackte Mandel

Apfel und Heidelbeeren waschen, den Apfel in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und auf den Teig geben.

## Kokos - Energiekugeln

### Zutaten:

2 EL gepuffter Amaranth

60 g gemahlene Mandeln

20 g Haferflocken

10 Datteln

30 g Kokosöl

6 EL Kokosraspeln

1 Msp. Gemahlene Vanille

etwas Kokosraspeln zum Garnieren

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer Masse verarbeiten. Mit den Händen zu kleinen Kugeln formen und in Kokosraspeln wenden. Im Kühlschrank kühl lagern.



## Sommer-Müsli-Kuchen

### Zutaten für den Boden:

200 g Müsli (Geröstetes Müsli Kokos und Kakaonibs oder Geröstetes Müsli Goji und Aronia von Alnatura)

250 g Datteln

20 g gepuffter Amaranth

1 EL Kakao

2 EL Kokosöl



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zerkleinern, anschließend in eine Quiche & Tarteform Ø ca. 30cm füllen und für 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

### Zutaten für den Belag:

2 Becher Sahne á 200 g

20 g Kokosflocken

2 Becher Griechischer Joghurt á 200 g

2 EL Kakaonibs

2 EL Akazienhonig

4 EL Müsli

1 Msp Vanille

150 g Himbeeren

150 g Heidelbeeren

### Zubereitung:

Die Sahne in einer Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagenden. Joghurt, Honig und Vanille unter die Sahne heben. Anschließend die Sahne-Joghurt-Masse auf dem Boden verteilen und mit den Beeren, Kokosflocken, Müsli und Kakaonibs garnieren. Im Kühlschrank noch eine Stunde kühl stellen.