

## Volle Power!

### FRÜHSTÜCKSBOWL

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN

#### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Magerquark
- 140 g Haferflocken kernig
- 2 Orangen
- 4 Kiwis
- 1 Limette
- 2 Äpfel
- 60 g Walnüsse
- 4 EL Chiasamen
- 1-2 EL Honig nach Bedarf

#### Zubereitung:

Die Limette auspressen und den Saft mit dem Magerquark und den Haferflocken vermengen. Wer das Ganze etwas süßer mag, kann noch etwas Honig dazu geben. Die Orangen filetieren, die Kiwis schälen und würfeln. Die Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden. Das Obst zum Quark geben und mit den Chiasamen vermengen. Zum Schluss die Walnüsse hacken und darüber streuen.

### BUNTER QUINOA-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Quinoa
- 300 ml Wasser
- 1 Salatgurke
- 1 Avocado
- 200 g Cocktailtomaten
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 40 g Nüsse nach Wahl
- ½ Bund Petersilie
- 2-3 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Quinoa in einem dünnen Haarsieb waschen. In einem Topf mit Wasser bedecken und für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten und die Gurke waschen und würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Petersilie und die Frühlingszwiebeln waschen, hacken bzw. in feine Ringe schneiden. Die fertige Quinoa kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Frühlingszwiebeln und gewürfeltem Gemüse vermischen.

Für das Dressing den Zitronensaft mit Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Nüsse nach Bedarf hacken und über den Salat geben.

### VOLLKORNPASTA MIT BROKKOLI

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Brokkoli
- 500 g Vollkornnudeln
- 40 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio Zitrone (Schale)
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Nebenher den Brokkoli in etwas Wasser für ca. 5-10 Minuten bissfest garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben bei mittlerer Hitze für eine Minute andünsten. Nudeln und Brokkoli abgießen, zu dem Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Das Ganze mit etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken. Zum Schluss die Pinienkerne darüber streuen.