

REZEPT



REZEPTTITEL

Frühstücks-Smoothie-Bowl

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

AUS DEM FEATURE

Hell & Dunkel

KONTRIBUTOR

Alnatura
alnatura.de

SISTERMAG
N°23

ZUTATEN

Smoothie

100 g Alnatura gefrorene Himbeeren

160 ml Alnatura Obst- und Gemüse-
saft Karotte

100 g angefrorene Banane

Topping:

1 kleine Orange oder Blutorange

1 grüne Kiwi

1 kleiner Apfel (oder Birne)

2-4 geh. EL Alnatura Crunchy

2 EL Alnatura Kokoschips

Alnatura Chiasamen*

* Gemäß Novel-Food-VO beträgt die maximale Tagesportion 15 g. Aufgrund des hohen Quellvermögens mit reichlich Flüssigkeit verzehren.

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für den Smoothie mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.
2. Das restliche Obst ggf. schälen und klein schneiden.
3. Den Smoothie auf zwei Frühstücksschüsseln aufteilen und die Toppings darauf verteilen.

Variationsmöglichkeiten

Alternativen zu Saft? Wie wäre es zur Abwechslung mit Alnatura Coco Drink Mango oder Mandeldrink.

Die Basis ist der Smoothie: Schön cremig und gehaltvoll wird er, wenn mit dem Obst eine halbe Avocado oder etwas Alnatura Nussmus durchgemixt wird.

Das Topping: Kernig und fruchtig muss es sein! Neben Chiasamen passen auch Alnatura Leinsamen und geröstete Nüsse. Beim Obst darf ebenso jeden Morgen neu variiert werden.

REZEPT



REZEPTTITEL

Orientalische Bowl für die Mittagspause

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

AUS DEM FEATURE

Hell & Dunkel

KONTRIBUTOR

Alnatura
alnatura.de

SISTERMAG

N°23

ZUTATEN

125 g Alnatura Hirse

1 Karotte

1 Apfel

Alnatura Zitronensaft

Alnatura Rohrohrzucker

Alnatura Meersalz

Alnatura schwarzer Pfeffer

5 Zweige frischer Koriander

1 kleiner Kohlrabi

1 kleine Zwiebel

3 TL Alnatura Gartengemüse-Auf-
strich Spinat-Walnuss

1 EL Alnatura Olivenöl

100 g Alnatura Kichererbsen,
abgetropft

40 g Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

1. Hirse nach Packungsanleitung garen. (Kann auch am Vortag gekocht werden.)
2. Karotte und Apfel schälen und raspeln. Mit etwas Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein schneiden und unterheben.
3. Kohlrabi schälen, in kleine Stifte schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garen.
4. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Spinat-Walnuss-Aufstrich mit dem Olivenöl verrühren. Zwiebeln, Kichererbsen und Granatapfelkerne unterheben.
5. Streichcreme Mango-Curry-Papaya unter die abgekühlte Hirse rühren.
6. Diese als Basis in 2 Schüsseln oder Gläser geben und mit dem Kichererbsensalat, dem Kohlrabi, der roten Bete und dem Karotten-Apfel-Salat ergänzen. Mit Feta und Sprossen bestreuen.



FORTSETZUNG

4 TL Alnatura Streichcreme Man-
go-Curry-Papaya

1 Glas Alnatura Rote Bete, abgetropft

40 g Alnatura Feta

10 g Alnatura Alfalfa Sprossen oder
andere Sprossen nach
Belieben

Variationsmöglichkeiten

Als Basis schmecken auch Alnatura Ta-
boulé, Quinoa oder Hülsenfrüchte. Tipp:
Diese gleich für mehrere Tage vorkochen,
dann ist die Bowl schnell zusammenge-
stellt!

Spielt bei den Toppings eine Hauptrolle
und sorgt für Abwechslung: Gemüse –
egal ob frisches Grün der Saison oder z.B.
Alnatura TK-Brokkoli. Passend dazu: Al-
natura Veggie-„Salami“ in Scheiben bringt
mehr Würze ins Spiel.

Mit den zahlreichen Alnatura Brotaufstri-
chen lässt sich die Bowl unendlich vari-
ieren. Für die exotische Note: die Sorte
Curry-Mango-Papaya.

REZEPT



REZEPTTITEL

Mediterrane Dinner-Bowl

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

AUS DEM FEATURE

Hell & Dunkel

KONTRIBUTOR

Alnatura
alnatura.de

SISTERMAG
N°23

ZUTATEN

120 g Alnatura Quinoa

170 g kleine Tomaten

200 g braune Champignons

6 Kugeln Alnatura Mozzarella-Minis

250 g Zucchini

2 Alnatura Bratlinge mediterran

4 Zweige frischer Basilikum

ca. 5 EL Alnatura Olivenöl

Alnatura Aceto Balsamico

Alnatura Meersalz

Alnatura schwarzer Pfeffer

1–2 geh. TL Alnatura Kapern

1 geh. TL Alnatura Pesto Verde

1–2 Prisen Alnatura Oregano,
gerebelt

4–5 EL Alnatura Tomatensauce
Toskana

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Tomaten und Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. Mozzarellakugeln halbieren und Zucchini in kleine Würfel schneiden.
3. Bratlinge in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Basilikum grob schneiden.
4. Tomaten und Mozzarella mischen, mit 1–2 EL Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.
5. Champignons in 1 EL Olivenöl goldbraun anbraten, Kapern zugeben und kurz mitbraten. Pilze mit dem Pesto, Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
6. Erneut etwas Olivenöl erhitzen, zuerst die Zucchini darin scharf anbraten, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse etwas zur Seite schieben und Bratlinge kurz mit anbraten.



FORTSETZUNG

4 EL Alnatura Origin Kalamon-Oliven

4 EL Alnatura Gartengemüse-Aufstrich
Fenchel-Birne

2 EL Alnatura Salatkerne-Mix

7. Die Tomatensauce erwärmen und den gegarten Quinoa einrühren.
8. Tomaten-Quinoa als Basis auf 2 Schüsseln verteilen und mit dem Tomatensalat, den Pilzen, dem Zucchini-gemüse, den Bratling-Sticks, den Oliven und dem Fenchel-Birne-Aufstrich dekorativ belegen. Mit Basilikum und Salatkerne-Mix bestreuen.

Variationsmöglichkeiten

9. Als Basis schmecken auch Alnatura Hülsenfrüchte oder Dinkelnudeln. Tipp: Diese können schon am Vortag gekocht werden. Noch schneller fertig sind Alnatura Mie-Nudeln!
10. Wie wäre es mit einer Alnatura Trockenmischung für Burger- oder Falafel? Praktisch für den Vorrat und im Handumdrehen zubereitet.
11. Neben Aufstrichen setzt ein Knusper topping jeder Schüssel die Krone auf. Anstelle von Nüssen und Kernen besonders pfiffig: kleine Stücke von Alnatura Chiaknäckchen.