

Datum: 21.3.20

Morgens:

Fruchtjoghurt + Schwarztee

je 1/2

Banane, Apfel, Birne

150ml Sojagurt



Mittags:

„Chili con Carne“

80g Faschiertes gemischt mit Gewürzen:
Koriandersamen, Garam Masala, Salbei,
Thymian, Rosmarin, Lauch in Olivenöl
rösten

1 Dose Kidney-Bohnen samt Flüssigkeit
dazu, weiterköcheln
mit Salz, Pfeffer, Kokosmilch
abschmecken



Abends:

Hanf-Aufstrich + Chai

Trester aus 100g Hanfnüssen (aus der
Hanfmilcherzeugung) mit
etwa gleich viel Kichererbsen,
1EL Walnüssen, Olivenöl, Wasser mixen
Gewürze: Zitronenschale + Saft,
Wiener Würze, Salz, Pfeffer, Koriander-
samen, Thymian
dippen mit Gurkensticks + Radieschen



Anmerkung:

Chili reicht für 1,5 - 2 Portionen, besser nur 1/2 Dose nehmen, Rest für Bohnenaufstrich
Chai: 1EL Rooibostee, je 1/2 TL Kardamom, Zimt, Kakao, 3/4 l H2O, 1/4 l Hanf(Soja)milch
Wiener Würze: fermentierte Lupinien, wie Sojasauce