

Datum: 23.3.20

Morgens:

Fruchtjoghurt
je 1 Apfel, Birne
1 TL Walnüsse
150ml Sojagurt
PfefferminzTee



Mittags:

Hühnchencurry
1 Hühnerbrust in Stücken mit 1/2 Lauch und Gewürzen (Curry, Garam Masala, Pfeffer, Kümmel, Schwarzkümmel) anrösten, mit Kokosmilch aufgießen, 1 T. gekochte Kichererbsen kurz mitköcheln, 1 gewürfelte Banane (Mango) dazu, mit Salz, Pfeffer, Zitrone abschmecken



Abends:

Walnuss-Hummus + Gemüse
Hummus: 1 T. gekochte Kichererbsen mit Kochwasser, 1EL gehackte geröstete Walnüsse, 1EL Olivenöl, Salz, Schwarzkümmel, Zitronensaft
Gemüsesticks: Kohlrabi, Radischen,
Chai



Anmerkung:

Der Hummus gewinnt an Aroma, wenn er einen Tag im Kühlschrank auf dich wartet :)