

Datum: 25.3.20

Morgens:

Schinken-Radieschen-“Käse“

2-3 Scheiben Schinken in feinen Streifen, 6 Radieschen geraffelt, 150g Sojapapfen, Salz Pfeffer, Bärlauch
Linsenpapadams
SchwarzTee



Mittags:

Flaffel, Fisolen, Zitronensauce

1 Tasse eingeweichte Kichererbsen mit 1/2 Stange Lauch durch den Fleischwolf drehen, Kümmel, Koriander, Salz, Pfeffer, 3 EL Sojamehl, 1 TL Backpulver dazu und kleine Bällchen formen, in Olivenöl rundum knusprig backen. Fisolen in Salzwasser kochen



Abends:

Gefüllter Schinken mit Linsen-Oliven-Aufstrich

1 T. gekochte Linsen mit Kochwasser, 1 EL Oliven, Salz, Pfeffer, Zitronenzesten, frische Kräuter, 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren Schinkenröllchen damit füllen, auf Chicoree und Melone anrichten
Chai



Anmerkung:

Falaffelrezept reicht für 15 Bällchen = 2 - 3 Portionen

Zitronensauce: 100ml Sojagurt, 1/2 Zitronensaft+Zesten, Salz, Koriander, und Schwarzkümmel gemörsert