Drei gesunde Mahlzeiten

in nur einer Kochsession









Hallo, ich bin Elisabeth!

Mein Ziel ist es, dich als vielbeschäftigte Unternehmerin zu unterstützen, dass du auch an herausfordernden Businesstagen entspannt und gut genährt in den Feierabend gleiten kannst.

Als ambitionierte Businessfrau ist es dir wichtig, dich gesund und ausgewogen zu ernähren. Selbst wenn ein Meeting das andere jagt möchtest du fit und leistungsfähig und vor allem gesund bleiben.

Mahlzeiten vorkochen ist die Lösung. Es spart dir Zeit die du für dich selbst, deine Familie und deine Hobbys nutzen kannst.

Damit dir dein gesunder Arbeitstag leicht fällt habe ich dir eine Rezeptkombination gemäß meinem Motto "makeiteasy" zusammengestellt.

Ich wünsche dir viel Spaß und Genuss beim Nachkochen.





Porridge mit Karotten und Früchten

Zutaten: für ca. 2 Portionen:

vegan

Dauer insgesamt 25 Minuten

3 Karotten

1 kleine Scheibe Ingwer

2 EL frisch gehackte Walnüsse

100 g Haferflocken

600 ml Hirsedrink (oder andere Pflanzenmilch)

1 Prise Salz

2 Datteln klein geschnitten

1 EL Mandelmus

Zimt, Kardamon, Tonkabohne (gerieben – je 1 Messerspitze)

Zubereitung:

- Haferflocken mit der Hirsemilch aufköcheln lassen und immer wieder durchrühren. Prise Salz dazugeben.
- Karotten und Ingwer fein raspeln und mit den Datteln unterheben. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf ein wenig Hirsemilch dazugeben. Es soll eine sämige Konsistenz werden.
- Zum Schluss mit den Gewürzen verfeinern.
- Nüsse als Topping
- Meal Prep Tipp:
 In Gläschen portionieren kann auch als Snack gegessen werden.

Topping mit frischen Früchten möglich



Couscoussalat mit Kichererbsen

Zutaten: für ca. 4 Portionen

vegan

Dauer: ca. 30 min 225 g Couscous

300 g Wasser, kochend

10 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben

30 g rote Zwiebel

3 Stück Karotten

1EL Hanfsamen

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgew. 265 g), abgetropft

50 g Olivenöl

2 EL Zitronensaft

½ TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1EL Ras el Hanout (Sonnentor)

2 EL Petersilie grob gehackt

Zubereitung:

- Couscous mit Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen
- Ingwer sehr dünn schneiden
- Zwiebel fein würfelig schneiden
- Karotten grob auf einer Küchenreibe reiben
- Das alles mit dem Couscous vermischen
- Hanfsamen, Kichererbsen und Petersilie ebenfalls unterheben
- Zum Schluss mit Olivenöl, Zitronensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout abschmecken

Meal PrepTipp:

Auskühlen lassen und in Gläschen füllen. Kann als Mittags- oder Abensnack gegessen werden. #makeiteasy

elisabethkoller.at



Gefüllter Paprika mit Couscoussalat

Zutaten: für ca. 4 Portionen

vegan

Dauer: ca. 35 min

4 Stück frische rote oder gelbe Paprika fertiger Couscoussalat mit Kichererbsen 1 kleines Gläschen Tomatenpesto oder Basilikumpesto 1 kleine rote Zwiebel 1 kleine Zucchini 250 g passierte Tomaten Salz. Pfeffer

Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

Zubereitung:

hocherhitzbares Öl

- Paprika 1 cm unter dem Stielansatz den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Waschen.
- Den Paprika mit Couscous befüllen und beiseite legen.
- Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl glasig dünsten.
- Zucchini waschen, putzen und fein reiben und ca. 5–10 Minuten mitdünsten.
- Mit Tomatensauce aufgießen und kurz mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fein pürieren.
- Die Sauce in eine Auflaufform füllen und die Paprika dazusetzen.
- Ca. 25 Minuten im Backrohr bei 180 Grad backen.
- Vor dem Servieren den gefüllten Paprika mit 1 EL Pesto dekorieren.



"Du bist die VIP deines Lebens und deines Business!"

Du möchtest gerne mit mir zusammenarbeiten?

Check dir dein kostenloses
30-minütiges Kennenlerngespräch.
Ich unterstütze dich gerne.

<u>@elisabethkoller.at</u>

<u>hallo@elisabethkoller.at</u>

Ich freu mich auf dich!

Elisabeth