




366 TAGE-
PROGRAMM
Gesunde
Gewohnheiten

DIENSTAG · 9. JANUAR 2024

Rezepte für Frühstück, Mittag, Abendessen

Willkommen beim ersten Grünen Dienstag! Freuen Sie sich auf einen leckeren, gesunden Tag. Vielleicht überzeugen Sie Freundinnen, Kollegen oder die Familie zum Mitmachen? Zusammen schmeckt es noch besser. Wir haben drei Rezepte für Sie. Pflanzlich, nährstoffreich und voller Geschmack. Los geht's!

EINKAUFLISTE

- 1 Zitrone
- ½ rote Zwiebel
- Tomaten (oder Gurke, Kresse, andere Rohkost)
- Gurke, Rucola, Tomaten nach Belieben
- Frische Früchte nach Wunsch oder Tiefkühlbeeren
- 10 kleine Kartoffeln
- Haferflocken
- Kürbiskerne
- Hafer- oder Kuhmilch
- 100 g Berglinsen oder schwarze Belugalinsen
- ½ Packung Schafkäse
- 4 Eier, am besten Bio
- Geriebenen Käse
- Vollkornbrot
- Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Zimt, Olivenöl, (Apfel-)Essig, Honig, Senf

NÄHRSTOFF-WISSEN

Morgens noch vor dem Kaffee ein großes **Glas warmes Leitungswasser mit frisch gepresster Zitrone** trinken. Dieser kleine Gesundheitskick macht munter, regt die Verdauung an, weckt den Stoffwechsel auf, füllt den über Nacht geleerten Flüssigkeitsspeicher. Außerdem soll Zitrone den Abbau von Schadstoffen fördern und stärkt mit Vitamin C, Antioxidantien und Calcium.



GRÜNES FRÜHSTÜCK

Haferflocken mit Kürbiskernen, Zimt und Früchten

Handvoll Kürbis- oder Sonnenblumenkerne (oder Nüsse, diese sind aber meist teurer)

40g Haferflocken

Handvoll Früchte

Prise Zimt

Haferflocken sind ein sehr gutes Nahrungsmittel: Sie enthalten viele Ballaststoffe, Eiweiß, die Vitamine K, B1 und B6, die Mineralstoffe Kupfer, Zink, Phosphor, Magnesium, Calcium und Kalium. Sie sind gut für die Haut und die Verdauung.

Als Früchte eignen sich alle, die gerade Saison haben, also beispielsweise Äpfel, Birnen oder Orangen. Genauso vitaminreich und noch voller Antioxidantien sind tiefgekühlte Beeren (am Vorabend aus dem Tiefkühler nehmen).

Ob Sie Kuhmilch oder eine Alternative wie Hafermilch verwenden, ist Geschmackssache und die Frage, ob Sie Kuhmilch vertragen. Klimafreundlicher ist Hafermilch.

Zimt gibt dem Porridge eine besondere Note und kurbelt mit seiner Wärme den Stoffwechsel an. Wichtig: Ceylon Zimt verwenden, da er schadstofffrei ist.

Tipp: Erst dann frühstücken, wenn Sie Hunger spüren. Dann ist Ihre Verdauung bereit!

GRÜNES MITTAGESSEN

Linsensalat mit Kartoffeln und Schafkäse für 2 Personen

Die Vorzüge von Linsen lassen sich gar nicht genug loben: Sie sind günstig, klimafreundlich, ein proteinhaltiger Fleischersatz, sie enthalten B-Vitamine, Vitamin A, Vitamin E und viele Mineralien. Diese Nährstoffe tragen dazu bei, die Immunabwehr und die Nerven zu stützen, rote Blutkörperchen zu bilden, den Cholesterinspiegel zu senken und vieles mehr.

- 100 g Berglinsen oder schwarze Belugalinsen
- ½ rote Zwiebel
- ½ Packung Schafkäse
- 5 Kartoffeln
- Gurke, Rucola, Tomaten nach Belieben




366 TAGE-
PROGRAMM
Gesunde
Gewohnheiten

Fürs Dressing: 2 EL Olivenöl mit 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig und 0,5 TL Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen gründlich waschen und in der doppelten Menge Wasser laut Packungsanweisung etwa 15 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebel fein würfeln, Gurke/Tomate würfeln, Rucola kleinzupfen und alles vermengen.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, 20 Minuten kochen. Abgießen.

Dressing über den Linsensalat und die Kartoffeln geben, Feta unterheben.

NACHTISCH

Gesünderer Schokopudding für 2 Portionen

- 4 reife Bananen
- 8 EL Back-Kakaopulver
- 4 EL Mandelmus

Dieser in 5 Minuten gezauberte Schokoladenpudding kommt ohne zugesetzten Zucker aus, süß ist er durch die Banane natürlich trotzdem. Unbedingt ausprobieren, wirklich unglaublich lecker.

Quelle: [Mia vom Blog „Das Kochkarussell“](#)

GRÜNES ABENDESSEN

Käse-Omelett mit Vollkornbrot und Tomaten für 2 Personen

- 4 Eier, am besten Bio
- Geriebenen Käse
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
- Etwas Öl
- Vollkornbrot
- Tomaten (oder Gurke, Kresse, andere Rohkost)

Erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Öl, schlagen Sie die Eier darin auf und lassen Sie sie bei mittlerer Hitze stocken. Dabei daneben stehen bleiben und mit einem Kochlöffel ständig schaben, so dass die Eier nicht ansetzen. Geriebenen Käse dazutun. Fertig.