

## Sommer - Kunterbunt

### gekühlte Tomatensuppe



#### **Zutaten für 4 Portionen:**

1 kg Fleischtomaten (enthäutet), 1 Zwiebel (gewürfelt), 1 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe

Balsamico, ½ Bund Basilikum ( einige Blätter zurücklegen ), Rohrohrzucker, Pfeffer

1 Avocado (geschält und entkernt)  
1 Knoblauchzehe ( gepellt, zerdrückt )  
3 EL Soja – Cuisine, 3 EL Zitronensaft

Die Tomatenstücke mit den Zwiebelwürfel in heißem Öl kurz anbraten.  
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Die Suppe anschließend pürieren, mit Balsamico und Gewürzen abschmecken.  
Etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.  
Die Avocado mit dem Knoblauch, Soja-Cuisine und Zitronensaft pürieren.

Die Suppe auf Tellern verteilen und mit je einem Klecks Avocadopüree und Basilikumblättchen garnieren

### Zucchini - Möhren - Muffins



#### **Zutaten:**

2 mittelgroße Zucchini, 2 Möhren geschält  
250g Dinkelvollkornmehl, 4TL Backpulver  
Prise Meersalz, ½ TL Muskatnuss gerieben, 1 TL Zimt  
60 g Pekannüsse gehackt (oder Macadamia-Nüsse)  
250 ml Sojamilch,  
1 Banane (oder 6 EL Apfelmus)

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen und die Muffin-Formen ( ca. 12 Stück) bereitstellen.  
Zucchini und Möhren raspeln.

Vollkornmehl in eine Schüssel sieben und Backpulver, Meersalz, Zimt, Muskat hinzufügen.  
Zucchini, Möhren und Nüsse hineingeben und alles gut verrühren.

Sojamilch und die fein zerdrückte Banane gründlich vermischen oder zusammen über einen Mixer fein pürieren.

Mehlmischung und Sojamischung zusammenfügen bis der Teig gut bindet.  
Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Formen füllen und 15-20 Minuten goldbraun backen.