

Vitamin high lights

Spinatsalat mit Avocadocreme



Zutaten:

400 g Spinat, 1 Avocado, 1 Knoblauchzehe, 100 g Champignons, 50 g gehackte Walnusskerne
1 kleine Zwiebel (rot)

Meersalz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Zitronensaft, , 2EL Olivenöl, , 1 TL
geröstestes Sesamöl, oder 1 TL gerösteten Sesam

Den Spinat säubern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Champignons halbieren und in schmale Streifen schneiden.

Zwiebel enthäuten und fein würfeln.

Avocado vierteln und pürieren. Knoblauch pressen.

Aus dem Balsamico, Zitronensaft, Öl, Meersalz, Pfeffer, gepressten Knoblauch und dem Avocadopüree ein Dressing rühren. Jetzt die Champignon und Zwiebeln hinzugeben und ziehen lassen. Spinat unterheben und mit den Walnüssen bestreuen.

Frozen Joghurt mit Sommerfrüchten



Zutaten:

200g Soja-Joghurt, 2-3 EL Agavendicksaft

Früchte der Saison

ODER 1 Banane, 100 g Erdbeeren (evtl. tiefgekühlt) , 100 g Heidelbeeren (evtl. tiefgekühlt)

Die Banane und / oder andere frischen Früchte frosten.

Die Banane in Scheiben schneiden und nebeneinander auf einer mit Klarsichtfolie ausgelegtem Teller legen. Diesen über Nacht in das Gefrierfach geben.

Es können durchaus auch schon tiefgekühlte Früchte verwendet werden

Bananen mit den Beeren und Joghurt in einem Standmixer geben und fein pürieren.

Mit Agavendicksaft je nach Geschmack süßen.