

Erdbeer- Rhabarber- Crumble



Zutaten für Fruchteboden:

500 g Rhabarber
275 g Erdbeeren
1 EL Kokosblütenzucker
2 EL Speisestärke (+ (vegane) Butter,
Dinkelsemmelbrösel für die Form)

Zutaten für Crumble:

160 g feine Haferflocken
120 g Dinkelmehl
3 EL Kokosblütenzucker
2 TL Zitronenzesten
2 Prisen Salz
140 ml flüssige (vegane) Butter

Zubereitung: Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Rhabarber gut schälen, in kleine Stücke schneiden, Erdbeeren halbieren und vierteln. Früchte in einer Schüssel mit Zucker und Speisestärke vermengen und 10 Minuten den entstehenden Saft ziehen lassen. Für die Crumble alle Zutaten mit dem Teigschaber gut vermischen. Eine feuerfeste Form nun mit Butter ausstreichen, mit Semmelbrösel auskleiden und die Früchte darauf verteilen. Darauf kommen nun die Crumble- Streusel. Im Ofen etwa 25-35 Minuten goldig backen. Gut dazu passen Vanillejoghurt und -pudding, Apfelmus & Co.

Buchweizen- Porridge



Zutaten:

1 Becher Buchweizen
2 Becher Wasser (oder pflanzliche Milch)
1 TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz
Toppings

Zubereitung: Buchweizen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, bis er nicht mehr schäumt. Danach gemeinsam mit dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten lang garen. Alternativ die Hinweise auf der Verpackung beachten. Während dem Garvorgang Zimt und Salz beifügen, gut durchmischen. Wenn der Buchweizen weichgekocht ist, dann mit Toppings nach Wahl (Butter, Joghurt, Mus, Trockenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne & Co) garnieren.

Einkorn- Grünkern- Salat



Zutaten:

250 g Grünkern und/oder
Einkorn gemischt
2 rote Zwiebeln
300 g Cocktailparadeiser
300 g Halloumi
8 Basilikumstängel
6 Stängel Petersilie
eine halbe Handvoll
geschnittener Schnittlauch
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Bio- Essig, Kürbiskernöl

Zubereitung: Getreide in einem Sieb gut abwaschen, bis es nicht mehr schäumt. Danach in einem Topf 30 Minuten lang bissfest kochen lassen. Währenddessen Zwiebel fein schneiden und die Paradeiser ebenfalls stückeln. Den Halloumi beidseitig gut anbraten und ebenfalls nach dem Abkühlen in kleine Würfelchen schneiden. Wenn alle Zutaten gut abgekühlt sind, miteinander vermischen und mit zerkleinerten Kräutern und den Gewürzen gut abschmecken.