



## Zutaten

1 Kg Ofenkartoffeln  
1 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
50 g Mandelstifte  
500 g Brokkoli  
200 g Porree  
200 g Austernpilze  
2 Knoblauchzehen  
10 g Ingwer  
1 EL Sesamöl  
50 ml Gemüsebrühe  
100 g  
Mungbohnenprossen  
2 – 3 EL Sojasauce  
Agavendicksaft  
2 EL Sesam

## Kartoffelspalten mit asiatischem Gemüse

Ofenkartoffeln waschen und gründlich mit einer Bürste die Schale sauber bürsten. Die Kartoffeln in Spalten schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 190°C Umluft ca. 30 Minuten backen. Garprobe machen und gegebenenfalls noch ein paar Minuten zusätzlich backen.

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zur Seite stellen, auskühlen lassen. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und im kochenden Salzwasser einige Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Porree halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

Austernpilze putzen und je nach Größe in Streifen zupfen.

Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Porree darin für ca. 2 Minuten anbraten.

Knoblauch Ingwer, Austernpilze dazugeben und auch für ca. Minuten mitbraten.

Brokkoli hinzugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und fertig garen.

Mungbohnenprossen hineingeben, würzen mit Sojasauce, Pfeffer, bei Bedarf Agavendicksaft und Salz.

Kartoffelspalten, Gemüse zusammen auf Teller anrichten, mit gerösteten Mandelstiften, Sesam garnieren und servieren.

## Zutaten

150 g 3 Korn Flocken  
½ -1 TL Zimt  
1 Prise Salz  
500 ml Milch oder  
Hafermilch  
2 EL Agavendicksaft  
2 EL Leinsamen  
3 EL Walnüsse  
2 Äpfel  
2 Birnen  
1 – 2 EL Chiasamen

## Overnightmüsli mit Birne und Apfel

3 Korn Flocken zusammen mit Zimt, Salz vermischen. Milch, Agavendicksaft, 2 EL Leinsamen hinzugeben, alles miteinander gut verrühren und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Am nächsten Morgen Äpfel, Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und unter die Haferflocken geben.

Müsli in Schälchen füllen, mit den gehackten Walnüssen, Chiasamen bestreuen und servieren.

