

## Zutaten

**100 g Mandeln**  
**4 EL Kapern**  
**2 Knoblauchzehen**  
**½ Bund Petersilie**  
**400 g Buschbohnen**  
**250 g Cherrytomaten**  
**1 Zwiebel**  
**1 Zitrone**  
**1 EL Honig**  
**4 EL Apfelessig**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz & Pfeffer**  
**200 g Saure Sahne**  
**60 g Pesto grün**  
**200 g Tofu geräuchert**  
 (Mandel / Sesam)  
**2 EL Brat & Backöl**  
**260 g Pita Taschen Dinkel**

## Vegetarische Pitataschen mit Tofu

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, abkühlen lassen und grob hacken.  
 Kapern abtropfen lassen und Knoblauch schälen.  
 Petersilie waschen, trocken schütteln und zusammen mit Kapern, Knoblauch fein hacken. Bohnen waschen, putzen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, ca. 7 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen und vierteln.  
 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.  
 Die Schale von der der Zitrone abreiben.  
 Bohnen, Tomaten, Zwiebeln mit Honig, Apfelessig, Zitronenschale und Olivenöl vermische und mit Salz & Pfeffer würzen.  
 Saure Sahne mit dem Pesto verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.  
 Tofu in Würfel schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu Würfel ca. 4 Minute von allen Seiten anbraten.  
 Pita Taschen nach Packungsanleitung zubereiten, kurz auskühlen lassen, halbieren und die Innenseiten mit etwas Pestodip bestreichen.  
 Den Salat nochmal abschmecken und die Taschen damit zu 2/3 füllen, die Tofu Würfel hinzugeben, etwas Dip obendrauf geben und servieren.

## Zutaten

**200g Haferflocken**  
**300 g Naturjoghurt**  
**450 g Milch**  
**4 TL Chiasamen**  
**40 g Agavendicksaft**  
**50 g Nüsse**  
**20 g Sonnenblumenkerne**  
**20 g Kürbiskerne**  
**3 Äpfel**  
**3 Bananen**  
**4 EL Rosinen**  
**4 EL Leinöl**

## Overnight Müsli

Haferflocken, Naturjoghurt, Milch, Chiasamen und Agavendicksaft in eine Schüssel geben, miteinander verrühren und über Nacht im Kühlschrank stellen.  
 Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und beiseitestellen.  
 Am nächsten Morgen den Apfel mit einer Vierkantreibe über die grobe Seite reiben. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.  
 Bananen und Äpfel zu dem Müsli geben und unterheben.  
 Müsli auf 4 Schüsseln verteilen, die Nussmischung darüber geben und jeweils 1 EL Rosinen und 1 EL Leinöl hinzugeben und servieren.  
 Tipp: Wenn der geriebene Apfel bereits am Vorabend zu dem Müsli gegeben wird, ist er etwas leichter bekömmlich.  
 Die Nussmischung kann nach Belieben abgewandelt werden.  
 Mit jeweils 1 TL Zimt und Kurkuma kann das Gericht noch verfeinert werden.

## Zutaten

**1 Hokkaidokürbis**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz & Pfeffer**  
**1 TL Thymian getr.**

## Kürbisspalten

Kürbis waschen, halbieren, entkernen, in kleine Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.  
 Olivenöl, Thymian hinzugeben, mit Salz kräftig würzen und alles gut miteinander vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.  
 Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Thermogrill für ca. 15 - 20 Minuten backen.  
 Herausnehmen und mit einem Dip nach Wahl servieren und genießen. 😊