



Bauchgefühl

Ernährungsberatung

Summer Food

KÜHLENDE GERICHTE
FÜR DEN HOCHSOMMER





Dieses Büchlein mit schnellen, einfachen Rezepten widme ich **dir**, damit du den Sommer in vollen Zügen genießen kannst. Leichte Kost tut an den heißen Tagen so richtig gut, erfrischt und gibt dir rasch deine Energie zurück.

Ich wünsche dir einen wunderbaren Sommer!

Angelika



Tabulee mit Kichererbsen

- 10 Cocktailtomaten
- 1 Gurke
- 2 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Petersilie und Basilikum
- 1 Glas Kichererbsen
- Zitronensaft, Salz, Olivenöl
- 8 EL Couscous

Schneide das Gemüse und die Kräuter klein, marinieren es mit Zitrone, Olivenöl und Salz. Dabei entsteht schon etwas Flüssigkeit. Gib jetzt den Couscous und die Kichererbsen dazu und lass das ganze 2 Stunden im Kühlschrank stehen. Schon hast du einen leckeren, gesunden und sättigenden Sommersalat!



Chia-Pudding

- 200ml Kokosmilch
- 200ml Soja-, Mandel- oder Reismilch
- Etwas Süßmittel (Agavensirup, Ahornsirup, Reissirup ...)
- 60g Chiasamen
- Obst nach Wahl, Minzeblätter

Vermische die Pflanzenmilch, Kokosmilch, das Süßmittel mit den Chiasamen miteinander und lass alles mindestens 2 Stunden stehen. (Am besten über Nacht im Kühlschrank). Fülle die Masse dann in Gläser und garniere sie mit Obst und Minzeblättern. Fertig – und guten Appetit!



Nicecream

- 3 Bananen in Scheiben einfrieren
- 2 EL helles Mandelmus
- 10dag frische Erdbeeren

Bananscheiben 5 Minuten antauen und gemeinsam mit Mandelmus und Erdbeeren in einen starken Cutter geben. Ordentlich durchmixen und schon ist die gesündeste, leckerste, cremigste Eiscreme auf Erden fertig!

Garniere mit Erdbeeren oder anderem Obst, und probiere gerne andere Varianten aus.

Z.B. Erdnussmus, Heidelbeeren, Tonkabohne, Vanille, Mango usw. Süßen ist nicht nötig, weil die Bananen genug Zucker liefern (außer, du bist ein besonders süßes Schleckermäulchen)!



Wassermelonensalat

- 1 Wassermelone in Würfel geschnitten
- 100 g Ruccola
- Schwarze Oliven
- 1 Packung (veganer) Feta in keinen Würfeln

Dressing:

- Olivenöl, Zitronensaft, Salz, etwas Senf

Wassermelone mit Ruccola, Feta und Oliven mischen, Dressing drübergeben. Am besten schmeckt der Wassermelonensalat an sehr heißen Tagen mit Ciabatta.



Avocado-Smoothie

- 1 Avocado
- 2 grüne Kiwis
- 1/8 L Ananassaft
- Wasser
- 1 EL Moringapulver (optional)

Alles zusammen im Smoothiemaker mixen, auf 3 bis 4 Portionen aufteilen und gut gekühlt servieren. Die Avocado macht den Smoothie besonder cremig.



Edamame-Hummus

- 1 Packung TK Edamame
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Ein Hauch Knoblauch
- Saft einer halben Zitronen
- Etwas Zitronenschale
- 1 EL weißes Mandelmus (optional)

Edamame kochen und abkühlen, dann alles gemeinsam fein pürieren, abschmecken und mit frischem Brot servieren.

Dieser Hummus schmeckt ganz besonders fein. Edamame sind grüne Sojabohnen, die es bei uns meist tiefgekühlt gibt.



Salat mit Orangen und Sprossen

- verschiedene Blattsalate
- 3 Orangen filetiert
- 2 Hand voll Soja/Mungbohnsensprossen
- Cashewnüsse
- Dressing: aufgefangener Orangensaft, ein EL Senf, Salz, Olivenöl

Blattsalate auf einer Platte anrichten, Orangenfilets drauf verteilen. Bohnensprossen kurz anbraten, über den Salat geben, zum Schluss das Dressing darübergießen und mit Cashewnüssen bestreuen.



Sommersugo

- 600g vollreife Kirschtomaten
- Gemischte Gartenkräuter (Basilikum, Bohnenkraut, Petersilie, Majoran, Oregano, Kapuzinerkresse ...)
- Oliven
- Olivenöl
- Salz
- 500g Dinkelvollkornspaghetti

Die Tomaten halbieren und in einer sehr heißen Pfanne in etwas Olivenöl eine Minute braten, dann vom Feuer nehmen, salzen und über die gekochten VK Dinkelspaghetti geben, die Kräuter unterrühren, salzen und mit essbaren Blüten und Oliven servieren.



Gurken-Melonensalat

- 1 Gurke mit dem Sparschäler in Streifen hobeln
- 1 Zuckermelone (die mit dem kräftig orangefarbenem Fruchtfleisch), am besten mit einem Ausstecher kleine Kugeln ausstechen, oder in kleine Würfel schneiden
- 1/2 Block Räuchertofu klein gewürfelt
- Marinade: Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer, Rauchsatz

Tofu in Olivenöl anbraten, mit Sojasauce ablöschen dann zu den Gurken/Melonen geben.

Marinade bereiten, abschmecken und über den Salat geben, am besten 2 Stunden ziehen lassen.
Guten Appetit!




Bauchgefühl
Ernährungsberatung

Impressum

Angelika Kerschbaumer
Perlasgasse 13A/5
2362 Biedermannsdorf

www.bauchgefuehl.info

Fotos:
Canva, Pixabay und Privat