



Linsen-Kartoffel-Eintopf

 4 Portionen  1,5 Stunden

Zutaten: 250 g Kartoffeln (geschält und in Stücke geschnitten), 2 Zwiebel (geschält, gewürfelt), ½ Sellerieknolle (geschält und gewürfelt), 3 Knoblauchzehen (geschält und in Scheiben geschnitten), 2 große Karotten (geschält und in Scheiben geschnitten), 1 EL Gemüsebrühe oder Gemüsesuppenwürfel, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 125 g getrocknete grüne Linsen, 1 Dose (400 g) Tomaten, etwas Petersilie, Salz, Pfeffer

- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Sellerie, Knoblauch und Karotten bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten darin weich dünsten.
- Nun Gemüsebrühe, Tomatenmark und Kreuzkümmel dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Grünen Linsen und Kartoffeln hinzufügen und alles mit Wasser bedecken. Kurz aufkochen lassen und weitere 35 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und die Kartoffeln gar sind.
- Sobald die Linsen weich sind und der Eintopf die gewünschte Konsistenz hat, die gebackenen Kartoffelchen, die Dosentomaten unterrühren und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

www.alexandradober.com

Ingwer-Zitronen-Shot

 1 Glasflasche  10 Min

Zutaten: 100 g frischer Ingwer, 4 - 5 Bio - Zitronen (ca. 200 ml Zitronensaft), 1 TL gemahlener Kurkuma

- Presse die Zitronen aus
- Bio-Ingwer musst du nicht schälen. Ist er nicht bio, solltest du besser die Schale entfernen.
- Gib den Zitronensaft, den Ingwer und Kurkuma in einen leistungsstarken Standmixer. Püriere nun alles für circa 30 Sekunden.
- Fülle den Saft in einer Glasflasche ab (Im Kühlschrank hält sich der Ingwer-Zitronen-Shot mehrere Tage. Vor dem Verwenden immer gut schütteln!)





Energyballs

 15 Stück

 10 minutes

- 100g gehackte Nüsse (z.B. Mandeln blanchiert), 100g Datteln, 2 EL Kakaopulver, 1/2 TL Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einen Multi-Zerkleinerer geben
- Alles gut durchmischen
- Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen mit den Händen
- kurz zusammendrücken und dann zu Kugeln formen
- Die Energy Balls sind ca. etwa 1 Woche haltbar oder man friert sie ein

Gemüse Omelette mit Kräutertopping



1 Portion



15 minutes

- Beliebige Gemüse würfeln (z.B. Frühlingszwiebel, Paprika, Karotte, Erbsen, Spinat,...) und anbraten
- gegarte Linsen und Kartoffel dazu, mit Salz und Pfeffer würzen
- Feta, Cottage Cheese und drei verquirlte Eier hinzugeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten
- mit beliebigen Kräutern garnieren



Mahlzeit und
gutes Gelingen!

www.alexandradober.com