



## **Basische Küche möchte in den Praxistest ... :-)**

### **Mandel-Chia-Pudding mit frischen Früchten**

#### **Zutaten**

60 ml Mandelmilch  
4 EL Chia Samen  
20 g gemahlene Mandeln  
1 TL Vanilleextrakt  
55 g Himbeeren  
1 TL Agavendicksaft

#### **Zubereitung**

1. Die Mandelmilch leicht erwärmen und mit den restlichen Zutaten in einem Glas vermischen. Für mindesten 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Himbeeren und den Agavendicksaft in einem Topf einkochen und abkühlen lassen. Über den fertigen Chia Pudding geben.
3. Genießen :-)

### **Hirse-Salat mit frischem Gemüse und Kräutern**

#### **Zutaten**

60 g Hirse  
140 ml Wasser  
1/2 TL Meersalz  
1/2 TL Pfeffer  
1 TL Kokosöl  
1 Zucchini  
50 g Tomaten  
50 g Brokkoli  
2 Karotten  
2 Pastinaken  
125 g Spinat  
frische Kräuter



### Zubereitung

1. Das Wasser in einen Topf erhitzen und die Hirse für 15-20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sobald sie aufgequollen ist, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
2. Währenddessen das Gemüse in kleine Stücke schneiden und mit dem Kokosöl für 5-8 Minuten anbraten.
3. Die Hirse und den Spinat in die Pfanne mit dazugeben und ein paar Minuten mit dem Gemüse weiter anbraten.

## Fenchel-Karotten-Suppe

### Zutaten

- 1 Liter Gemüsebrühe (Bio-Instant)
- 2 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchel
- 4 Karotten
- 1 große Tomaten
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Salz 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- frische Kräuter, Basilikum oder getrocknete Kräuter
- etwas Kresse

### Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, klein hacken und in einem erhitzten Topf mit Olivenöl glasig andünsten.
2. Fenchel, Karotten und Tomaten waschen, putzen, klein schneiden und dazugeben, kurz andünsten lassen.  
Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Schmecke mit Kurkuma, Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, frischen und getrockneten Kräutern ab und genieße.