



## Basis

- 1 großer Apfel (ca. 180 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL + 1 TL Ahornsirup
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- 180 ml Milch  
(oder Sojamilch)
- 40 g Haferflocken
- Großblatt
- 1 EL getrocknete  
Cranberries
- 1 EL Mandeln mit Haut

## Toppings

- Apfelscheiben
- Obst nach Wahl
- Mandelsplitter

# APFEL - ZIMT - PORRIDGE BOWL

Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel schälen.

1/4 fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Den Rest in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Ahornsirup, 1 gestrichenen TL Zimt und 1 Prise Salz mischen. Milch und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Großblatt Haferflocken, geriebenen Apfel und 1 Prise Salz unterrühren. Alles bei schwacher Hitze 5 -10 Minuten köcheln, dabei ab und an umrühren. Inzwischen Mandeln grob hacken und zusammen mit Cranberries unter die Zimtäpfel heben. Porridge vom Herd nehmen, eventuell noch 1 - 2 EL Milch unterrühren und in die Bowl füllen. Mit dem zimitigen Apfelmix und 1 TL Ahornsirup toppen. Je nach Belieben noch mit Apfelscheiben und Obst nach Wahl verzieren.



@asaselection

[www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com)



simple  
things are  
beautiful



## Basis

70 g Quinoa  
 100 g Kichererbsen aus  
 der Dose / Glas  
 70 g Rote Linsen  
 400 g Hokkaido  
 1 TL Sesam  
 2 EL Olivenöl  
 3 EL Naturjoghurt  
 2 TL Tahin-Paste  
 1 Spritzer Zitronensaft  
 Rosmarin  
 Paprikapulver  
 Salz & Pfeffer

## Toppings

Feige  
 Thymian  
 Rote Beete

# KÜRBIS KICHERERBSEN BOWL

Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Hokkaido waschen und in große Stücke schneiden. Das Innere mit einem Esslöffel entfernen und den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Den Esslöffel Olivenöl darüber geben und alles mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Paprikapulver würzen. Die Kürbisstücke auf eine Hälfte des Backblechs legen.

Die Kichererbsen abgießen und auch diese auf das Backblech geben.

Die Linsen für 15 Min. im Salzwasser kochen. Die Zutaten für ca. 25 Min. bei 180 Grad in den Backofen geben. Quinoa waschen und nach Packungsanweisung zubereiten. Sobald alle Zutaten gar sind, alle folgenden Zutaten nebeneinander in der Bowl anordnen: Kürbis, Linsen, Quinoa und Kichererbsen. Das Tahin-Dressing über die Bowl geben. Nun noch etwas Sesam darüber streuen und fertig ist die Bowl.

Den Joghurt mit der Tahin-Paste und einem Esslöffel Olivenöl vermengen und alles mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss nach Belieben mit Rote Beete Scheiben, Thymian und Feigen toppen und verzieren.

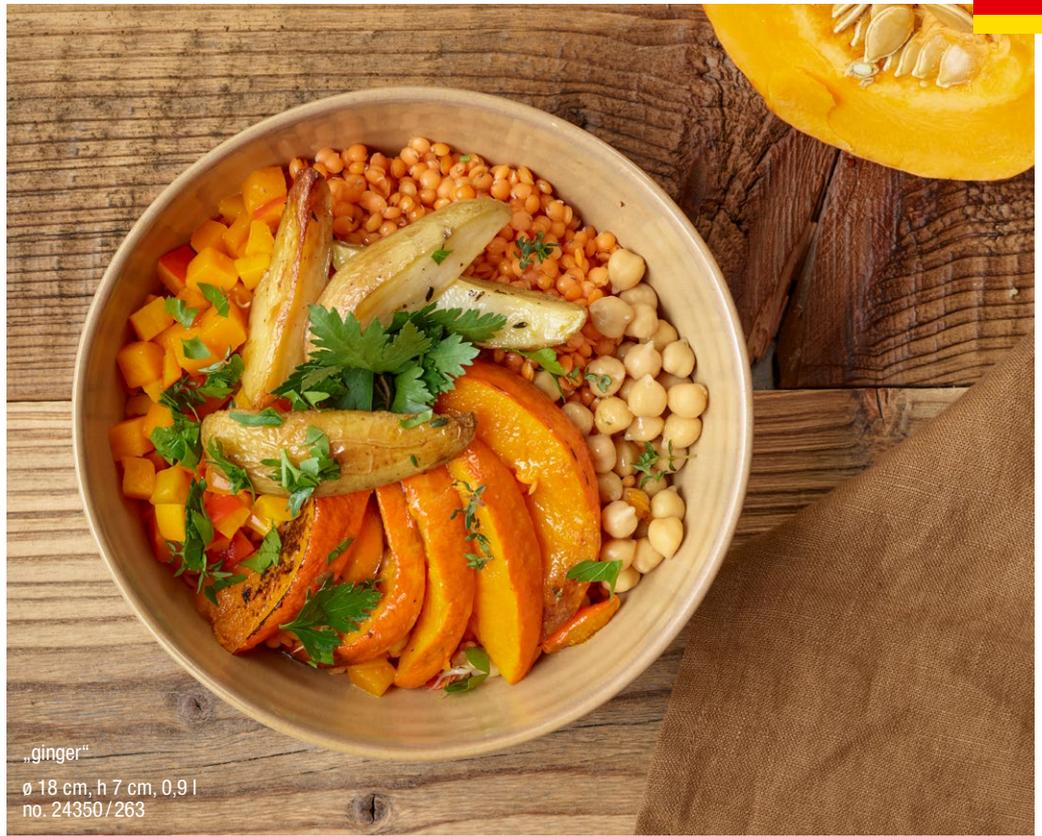


@asaselection

[www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com)



simple  
things are  
beautiful



„ginger“  
ø 18 cm, h 7 cm, 0,9 l  
no. 24350/263

## Basis

- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 250 g Kürbis  
(Hokkaido, Butternuss)
- 250 g Süßkartoffeln
- 500 ml Gemüsesuppe
- 120 g Bulgur
- 1 EL Harissa-Gewürz
- 200 g Naturjoghurt 3,5%
- 1 Bio-Zitrone
- Salz & Pfeffer

## Toppings

- Koriander & Minze
- Gemüsescheiben  
nach Wahl

# KÜRBIS SÜSSKARTOFFEL BOWL

Die Paprika, den Kürbis und die Süßkartoffel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein schälen und hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Das restliche Gemüse für 5 Minuten dazu geben und gelegentlich umrühren. Die Suppe und das Harissa dazu geben und alles aufkochen lassen. Die Temperatur zurückdrehen und das Gemüse für 10 bis 15 Minuten knackig kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.

Den Joghurt mit Zitronensaft, der gepressten Knoblauchzehe, Koriander und Minze mischen. Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.

Das Gemüse mit dem Bulgur und der Joghurtsauce servieren.



@asaselection

[www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com)



simple  
things are  
beautiful