

## Haferporridge mit Beeren

Diese Zutaten werden benötigt:

Zutaten	Menge (1Portion)
Haferflocken (blütenart/Feinblatt)	50g
Haferdrink (mit Calcium)	100-200ml (je nach Konsistenz)
Kiwi	1
Blaubeeren und Himbeeren	Handvoll
Kokosraspeln	1 TL
Kürbiskerne	1 EL
Walnüsse	½ Handvoll
Leinsamen	1 EL
Zimt	nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Haferdrink in den Topf geben und auf kleiner Stufe erhitzen.
2. Währenddessen die Beeren waschen und die Kiwi schälen und kleinschneiden.
3. Wenn die Haferdrink erwärmt ist, die Haferflocken und den Zimt hinzugeben und einkochen lassen. Je nach Konsistenz kann noch etwas Haferdrink hinzugegeben werden.
4. Das fertige Porridge in eine Schale geben.
5. Die Beeren und Kiwi darauf platzieren und Kokosraspeln, Kürbiskerne, Leinsamen und Walnüsse verteilen.

## Hummus mit Vollkornbrot

Diese Zutaten werden benötigt:

Zutaten	Menge (6 Portionen)	Menge (1 Portion)
Kichererbsen (Dose/Glas)	600g	100g
Tahini Sesampasta (hell)	270g	45g
Zitronensaft	4 EL	½ EL
Knoblauch	4	½
Olivenöl	2 EL	optional
Eiskaltes Wasser	100mL	15-20ml
Salz	½ TL	Prise
Kreuzkümmel	½ TL	Optional
Vollkornbrot	-	J+++++e nach Größe 1-2 Scheiben

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen gründlich waschen und gegebenenfalls kochen, wenn sie sich nicht mühelos zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lassen.
2. Die weichen Kichererbsen in einer Küchenmaschine pürieren und währenddessen Tahini, Zitronensaft, Salz und Knoblauchzehen (optional noch Olivenöl und Kreuzkümmel) dazugeben.
3. Zuletzt das Eiswasser hinzufügen und weitere 5min mixen, damit der Hummus cremig wird.

# Zurück im LEBEN!

German Cancer Survivors Week 2021



31.05.  
05.06.  
2021

## Salat

Diese Zutaten werden benötigt:

Zutaten	Menge (1 Portion)
Rucola	25g
Rispen Tomaten	1
Gurke	50g
Rote Zwiebel	½
Walnüsse	½ Handvoll
<b>Dressing</b>	
Olivenöl	½ - 1 EL
Balsamicoessig	½ - 1 EL
Senf	½ TL
Wasser	Schuss
Salz	Prise
Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Rucola gründlich waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Die Tomate und die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.
4. Die Walnusshälften nochmal halbieren oder vierteln, je nach Belieben.
5. Alle Zutaten dem Rucola hinzugeben.
6. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Wasser verrühren. Hierzu eignet sich ein Spiral- oder Schneebesen.
7. Salz und Pfeffer hinzugeben.
8. Zum Schluss das Dressing auf dem Salat verteilen und verrühren.

## Eistee 1

Diese Zutaten werden benötigt:

Zutaten	Menge (1 Portion)
Schwarzer Tee	1 Beutel
Kochendes Wasser	500ml
Zitronensaft	von einer Zitrone
Orangescheibe	2
Zitronenscheibe	2
Rosamarin	1 Zweig
Eiswürfel	2-3 Stück

Zubereitung:

1. Das Wasser zum Kochen bringen, den Teebeutel hinzugeben und 5min ziehen lassen.
2. Danach können dem Tee Eiswürfel hinzugegeben werden, damit dieser schneller abkühlt.
3. Die Zitrone währenddessen auspressen und dem Tee hinzufügen, wenn dieser lauwarm ist.
4. Die Orange und Zitrone in Scheiben schneiden und den Rosmarin waschen.
5. Sobald der Tee kühler ist, die Scheiben, den Rosmarin und die Eiswürfel dazugeben.

„Genußvoll essen“ – REZEPTE aus der Koch-Show am 03.06.2021

## Eistee 2

Diese Zutaten werden benötigt:

Zutaten	Menge (1 Portion)
Frische Minze	2 Zweige
Kochendes Wasser	500ml
Zitronensaft	Von einer Zitrone
Orangescheibe	2
Zitronenscheibe	2
Minzblätter	Handvoll
Eiswürfel	2-3 Stück

Zubereitung:

1. Das Wasser zum Kochen bringen, die frische Minze hinzugeben und 15min ziehen lassen.
2. Danach können dem Tee Eiswürfel hinzugegeben werden, damit dieser schneller abkühlt.
3. Die Zitrone währenddessen auspressen und dem Tee hinzufügen, wenn dieser lauwarm ist.
4. Die Orange und Zitrone in Scheiben schneiden und die Minzblätter waschen.
5. Sobald der Tee kühler ist, die Scheiben, Minze und Eiswürfel dazugeben.

## Eistee 3

Zutaten	Menge (1 Portion)
Hibiskus-Hagebuttentee	2 Beutel
Kochendes Wasser	500ml
Erdbeeren	200g + 4 Stück zur Deko
Limetten- oder Zitronensaft	Schuss
Zitronenscheibe	2
Minzblätter	Handvoll
Eiswürfel	2-3 Stück

Zubereitung:

1. Das Wasser zum Kochen bringen, die Teebeutel hinzugeben und 5-10min (je nach Geschmack) ziehen lassen.
2. Danach können dem Tee Eiswürfel hinzugegeben werden, damit dieser schneller abkühlt.
3. Die Erdbeeren gründlich waschen und vierteln. 4 geviertelte Erdbeeren zur Seite legen, diese werden für die Deko benötigt.
4. Die gesäuberten Erdbeeren in einem Topf erhitzen und die gewaschenen Minzblätter hinzugeben.
5. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend kleindrücken.
6. Anschließend die Masse durch ein Sieb geben, die Flüssigkeit/das Püree auffangen und mit dem gekühlten Tee vermischen.
7. Die Zitrone währenddessen auspressen und dem Tee hinzufügen.
8. Die Zitrone in Scheiben schneiden und die Minzblätter waschen.
9. Sobald der Tee kalt ist, die Scheiben, Minze, Erdbeeren und Eiswürfel dazugeben.