



RESTLOS
GLÜCKLICH



ARME RITTER

Zutaten

Altes Brot

Milch oder vegane
Alternative (z.B.
Hafermilch)

Ei oder Eiersatz

Zucker

Zimt

Öl

Zubereitung

1. Brot in Scheiben schneiden.
2. Ei und Milch mit Zimt und Zucker in einem flachen Teller vermengen.
3. Brotscheiben in dem Gemisch einweichen.
4. Öl in der Pfanne erhitzen und Brotscheiben goldbraun anbraten.
5. Mit Zimt und Zucker abschmecken





BROTLETTEN

Zutaten

Brot

Rote Beete

Zwiebeln

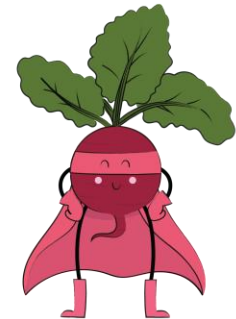
Kräuter

Gewürze

Öl

Zubereitung

1. Rote Beete schälen
2. Brot und die Rote Beete zerkleinern
3. Brot einweichen
4. Mit anderem Gemüse vermischen
5. Zu Bällchen rollen
6. Braten
7. Gut abschmecken



BROT SALAT

Zutaten

Gemüse nach Wahl

Salat

Altes Brot

Öl

Gewürze

Zubereitung

1. Gemüse und Salat waschen und schneiden
2. Brot würfeln und in der Pfanne goldbraun anbraten
3. Alles in eine Schüssel geben und mit Dressing deiner Wahl abschmecken.



VON TIM

GRÜNES GEMÜSEWUNDER

Zutaten:

Broccoli 1

Paprika 1

Pilze 250 g

Kohlrabi 1

Zwiebel 1

Knoblauch 3 Zehen

Bohnen 100g

Fenchel 1

Paprika Pulver

Kreuzkümmel

Cayennepfeffer

Sojasoße 3 EL

Zubereitung: 1 Broccoli wird gewaschen und in die Pfanne gegeben.

Dann 1 Paprika und 250g Pilze hinzugeben und anbraten.

Dann den Rest waschen, schneiden und auch in die Pfanne tun. Gewürze nach Belieben dazugeben.



OBST

KOMPOTT

Obst deiner Wahl
Süßungsmittel, z.B.
Zucker oder Honig

1. Obst waschen und kleinschneiden
2. Im Topf einkochen.
3. Bei Bedarf mit Süßungsmittel abschmecken.



NUDELN + SOÙE

Zutaten

Nudeln

Hafermilch

Tomatenmark

Quark

Hafersahne

SojasoÙe

Zubereitung

1. Nudeln kochen.
2. Hafermilch aufkochen lassen.
3. Quark hinzugeben und umröhren, bis es sich auflöst. Hafersahne hinzugeben.
4. Alles zusammen umröhren.
5. SoÙe nach Geschmack würzen.



FRUCHTIGER OBST-SMOOTHIE

Zutaten

Obst deiner Wahl

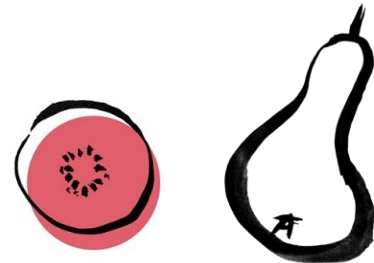
z.B. Apfel, Banane,
Orange, Birne

Flüssigkeit deiner Wahl

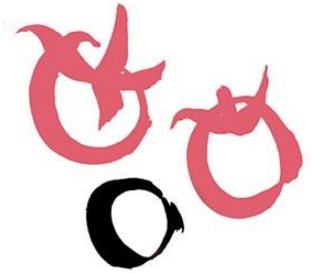
z.B. Milch, Hafermilch,
Saft, Wasser

Zubereitung

1. Obst kleinschneiden
2. mit Flüssigkeit in den Mixer geben
3. alles Pürieren



Ofenschlupfer



Zutaten:

1 halbes Brot

4 Äpfel

Hafermilch

Zimt-Zucker zum

Garnieren

Zubereitung:

Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Die Äpfel ebenfalls klein schneiden und zusammen mit dem Brot in eine Schüssel geben.

Etwas Hafermilch dazugeben und verkneten.

Die Masse in eine Ofenform geben und bei 180°C etwa 20-30 Minuten backen und mit Zimt-Zucker bestreuen.

FRUCHTIGES PESTO

Zutaten:

Salat

Kräuter

Knoblauch

Sonnenblumenkerne

Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

Salat und Kräuter fein hacken,

Sonnenblumenkerne rösten,

Knoblauch hacken, alles zusammen mischen und pürieren.



RHABARBERKOMPOTT

Zutaten

Rhabarber

Zucker

Zubereitung

1. Rhabarber erstmal waschen.
2. Rhabarber schälen.
3. Rhabarber schneiden.
4. Mit Zucker und ein wenig Wasser weich kochen.



SALAT

Zutaten

Mohrrüben

Kopfsalat

Rote Beete

Paprika

Olivenöl

Balsamicoessig

Senf

Grapefruitsaft

Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Erst alles waschen.
2. Paprika und Salat schneiden, den Rest reiben.
3. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
4. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und über den Salat geben.



SÜßKARTOFFEL POMMES

Zutaten:

Süßkartoffeln

Oregano

Thymian

Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in Streifen schneiden, Würzen mit Thymian und Oregano. Bei 180 Grad 30 min im Ofen backen.





MEIN REZEPT:

Zutaten

Zubereitung

Von besten Resten: Tipps und Tricks

Ein Projekt mit SozDia und RESTLOS GLÜCKLICH e. V.

Die Mitwirkenden: Geraldine, Enrico, Therese, Lea, Jonas, Nina, Rima, Jason, Charlotte, Elif, Basti, Paula, Denise, Paul, Matthias, Tim, Sabine, Celil und Andrea wünschen:

