



Wohltuend &
gesund

Winterleckereien

für einen genussvollen Advent



Hirse-Porridge

mit heißen Kirschen

Zutaten für 2 Portionen:

- 70 g Hirse
- 1 ½ TL Zimt
- 400 ml Milch
- 2 EL Ahornsirup
- 150 g Kirschen, entsteint (TK)
- 2 TL Butter
- 1 TL Honig
- Optional: geröstete Nüsse

1

Hirse und Zimt in einen Topf geben, die Milch hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Den Ahornsirup einrühren.

2

Das Ganze 3 bis 4 Minuten bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren kochen lassen. Den Herd ausstellen, die Hirse aber noch unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten nachquellen lassen.

3

Währenddessen die Kirschen in einer Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Honig hinzugeben. Etwa 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sie weich sind.

4

Hirse-Porridge in zwei Schüsseln füllen und mit warmen Kirschen und ggf. gerösteten Nüssen genießen.



Süßkartoffel-Toast

mit Mandelmus

Zutaten für 1 Portion:

- 3 Scheiben Süßkartoffel (0,5 bis 1 cm dick)
- 3 EL Mandelmus
- 1 Banane
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Honig

1

Die Süßkartoffel-Scheiben in einen Toaster geben und zwei bis drei Durchgänge tosten, bis sie weich sind. Auf einen Teller geben und mit Mandelmus bestreichen.

2

Die Banane in Scheiben schneiden und auf die Süßkartoffelscheiben legen und mit Chiasamen und Honig toppen.

Tipp: Sie können die Toasts ganz einfach abwandeln – mit Saison-Obst oder Ihrem Nussmus aus dem Vorrat.



Schoko Granola-Bites

Zutaten für ca. 8 Stück:

- 150 g Granola, Knusper-Müsli
- 100 g Nussmus
- 4 EL Ahornsirup
- 2 EL Kokosöl
- 200 g Zartbitterschokolade

Tipp: Geben Sie für einen weihnachtlichen Touch einfach eine kleine Prise Spekulatius-Gewürz in die geschmolzene Schokolade.

1

Granola, Nussmus, Ahornsirup und geschmolzenes Kokosöl in einer Schüssel vermengen bis eine leicht klebrige Masse entstanden ist.

2

Den Teig zu 8 Kugeln formen und auf einem Teller mit Backpapier für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank geben.

3

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen und kurz abkühlen lassen.

4

Die Granola-Kugeln aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Oberseite kurz in die Schokolade tauchen. Zurück auf das Backpapier setzen ggf. mit etwas Salz bestreuen.



Bratapfel Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Hafermilch (oder Kuhmilch)
- 5 EL Haferflocken
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 1 EL Rosinen
- 1 Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Butter
- 1 Apfel
- 1 TL Honig
- Optional: Apfelspalten, Nüsse zum Toppen

1

Apfel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

2

Rosinen, Zimt und die gehobelten Mandeln hinzugeben und 3 Minuten mit anbraten.

3

Hafermilch, Haferflocken und das Salz hinzufügen. Das Ganze für weitere 5 Minuten köcheln lassen. In eine Schüssel geben, ggf. mit Apfelspalten und Nüssen toppen und warm genießen.



Mandel Vanillekipferl

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 110 g Mandelmehl
- 60 g gemahlene Mandeln, blanchiert
- 90 g Butter, weich
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Größe L)
- 1/3 TL Backpulver
- 1/4 Stück Vanillemark
- 1 kl. Prise Salz
- Puderzucker & Vanillezucker zum Bestäuben

1

Mehl und Mandeln in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, dann das Eigelb unterrühren.

2

Mandelmischung zu den feuchten Zutaten geben und alles zu einem weichen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kühlstellen.

3

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig in kleinere Portionen teilen und die Teigstücke auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit der flachen Hand ausrollen, zu Kipferln formen und auf ein Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Kipferl ca. 10 Minuten backen, bis sie leicht braun sind.

4

Puderzucker und Vanillezucker vermischen und die noch warmen Kipferln darin wälzen.



Geröstete Kichererbsen

mit Zimt & Zucker

Zutaten für 1 Blech:

- 1 Dose (ca. 400 g) Kichererbsen
- 1–2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl oder Kokosöl)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Optional: ½ TL Vanillezucker

1

Kichererbsen abgießen, gut abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

2

Den Backofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ohne Gewürze 20 bis 25 Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrütteln oder wenden.

3

In einer Schüssel Zucker, Zimt und Salz (und ggf. Vanillezucker) mischen. Sobald die Kichererbsen aus dem Ofen kommen, sofort mit Öl beträufeln und dann in der Zucker-Zimt-Mischung wälzen.

4

Auf dem Blech ausbreiten und vollständig abkühlen lassen – dabei werden sie noch knuspriger.



Linsensalat

mit geröstetem Wintergemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Beluga Linsen
- 300 g Rosenkohl
- 3 Knollen Rote Bete
- 2 Karotten
- 3 Zweige Thymian
- 200 g Feta
- 7 EL Olivenöl
- 50 ml Apfelessig
- 1 TL Senf
- 2 EL Honig
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Sumach
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer

1

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Linsen nach Packungsanweisung kochen.

2

Das Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 3 EL Olivenöl in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und mit den Thymian-Zweigen ca. 20 Minuten im Backofen rösten.

3

Für das Dressing 4 EL Olivenöl, Apfelessig, Senf, Honig, Koriander, Sumach und Cayennepfeffer in eine kleine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Das geröstete Gemüse und die Linsen mit dem Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Den Feta mit den Händen zerkleinern und darüber verteilen.



Gefüllter Ofenkürbis

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kl. Kürbis, Hokkaido oder Butternuss
- 80 g Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- Salz, Pfeffer
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 1/4 Granatapfel (Kerne)

1

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Mit Speiseöl bestreichen und gut salzen. Die Kürbishälften auf ein Backblech setzen und 25 Minuten im Backofen backen.

2

Quinoa gut waschen und nach Packungsanweisung gar kochen und abgießen. Kichererbsen abgießen und gut abspülen. Quinoa und Kichererbsen in einer Schüssel mit Tomatenmark mischen und anschließend mit Olivenöl, Sojasauce, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

3

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Quinoa-Füllung gleichmäßig befüllen. Mit Feta toppen und für weitere 10 Minuten im Ofen backen. Rucola waschen und trocken tupfen, die Kerne aus dem Granatapfel lösen und beides vor dem Servieren auf dem Kürbis verteilen.



Orangen-Fenchel-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Fenchel
- 3 Orangen
- 10 g Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Leinöl
- 2 TL Agavensirup
- 2 TL Senf, grobkörnig
- Salz, Pfeffer
- 30 g Mandelblättchen

1

Fenchel waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Orangen schälen. Den Saft einer Orange auspressen. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und klein hacken.

2

Für das Dressing Olivenöl, Leinöl, Orangensaft, Tahini, Agavensirup und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

Fenchel, Orangenscheiben, Dill und Frühlingszwiebel in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing mischen. Auf zwei Teller verteilen und mit Mandelblättchen toppen.



Orangen-Birnen

Winterpunsch

Zutaten für 2 Tassen:

- 2 Beutel Früchtetee (z. B. Apfel-Orange, Rooibos-Orange, Winterfrucht)
- 400 ml Wasser
- 1 Birne, reif
- 1 Bio-Orange
- 1 Zimtstange
- 1–2 Nelken
- 1–2 Scheiben frischer Ingwer
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

1

Früchtetee in einem Topf mit 400 ml Wasser aufkochen und 5–8 Minuten ziehen lassen. Birnen in Stücke schneiden und Orange auspressen.

2

Birnenstücke, Orangensaft, Ingwer, Zimt und Nelken dazugeben. Alles 5 bis 8 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

3

Nach Belieben leicht süßen und in zwei Tassen heiß servieren.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.

**Für mehr Energie¹ und die Unterstützung des
Immunsystems².**



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170

LAVITA

¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.