



## VEGAN: SCHOKOSHAKE MIT MANDELN

### ZUTATEN FÜR 2 KLEINE GLÄSER

2 EL Süßlupinenmehl (zum Beispiel von Natura)  
 1 TL Creamed Coconut  
 1 TL Palmzucker  
 2 TL Vanillezucker (mit echter Vanille)  
 2 TL Kakaopulver (ohne Zucker)  
 2 TL gemahlene Mandeln  
 300 ml gut gekühlter Sojadrink natur

### ZUBEREITUNG

**1** Das Süßlupinenmehl zunächst mit 1 bis 2 EL Wasser in ei-

nem Mixbecher glatt rühren. Anschließend Creamed Coconut, Palmzucker und Vanillezucker unterrühren. Circa 15 Minuten quellen lassen.

**2** Kakaopulver untermischen. Gemahlene Mandeln und Sojadrink hinzugeben und mit dem Pürierstab oder im Blender aufmixen. Kalt genießen.

### PRO PORTION

375 kcal; 31 g Eiweiß, 24 g Fett, 6 g Kohlenhydrate  
 Fertig in ca. 15 Minuten plus Quellzeit

Nur  
6 g  
Carbs

## GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST AUF BROKKOLIBETT MIT KÄSESOSS

### FÜR 2 PERSONEN

2 Hähnchenbrüste (à ca. 160 g), am besten bio, 4–5 Softtomaten, 4 TL Pesto Calabrese (aus dem Glas), 4 EL gehackte Petersilie, ½ Zwiebel, 3 TL Rapsöl, 150 ml Milch, 50 g Blauschimmelkäse (etwa St. Agur), schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 200 g Brokkoli-röschen, Salz, 1 mittelgroße gekochte Kartoffel vom Vortag

### ZUBEREITUNG

**1** Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und eine tiefe Tasche in die Mitte schneiden. Softtomaten in feine Streifen schneiden, mit Pesto und Petersilie vermischen. Hähnchenbrüste damit füllen.

**2** Zwiebel fein hacken, in 1 TL Rapsöl anschwitzen. Milch und Blauschimmelkäse zugeben und unter Rühren schmelzen, kräftig pfeffern.

**3** Brokkoli in wenig Salzwasser 10 Minuten dünsten. Gekochte Kartoffel pellen, würfeln, unter den Brokkoli heben.

**4** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Gefüllte Filets darin pro Seite 6 bis 8 Minuten durchbraten. Brokkoli und Kartoffel zu einer festen Masse pürieren. Püree kreisförmig auf zwei Teller verteilen und die Oberfläche mit einem Messer glatt streichen. Hähnchenbrüste auf diesem „Podest“ anrichten. Käsesoße drum herum geben.

### PRO PORTION

400 kcal; 51 g Eiweiß, 14 g Fett, 14 g Kohlenhydrate  
 Fertig in ca. 45 Minuten

Nur  
14 g  
Carbs

