



#GSUNDESSEN IM JULI

SCHWARZER RIBISEL SMOOTHIE

GRIESSKUCHEN MIT SCHWARZEN RIBISEL

BANANEN-SCHOKO PUDDING

MIT BEEREN



Marion Budovinsky

# SCHWARZER RIBISEL SMOOTHIE

## **Zutaten:**

1 große handvoll Babyspinat

1 handvoll schwarze Ribisel

1 Banane

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Leinöl

250 ml Wasser

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Blender mixen und genießen!



# GRIESSKUCHEN MIT SCHWARZEN RIBISEL

## Zutaten:

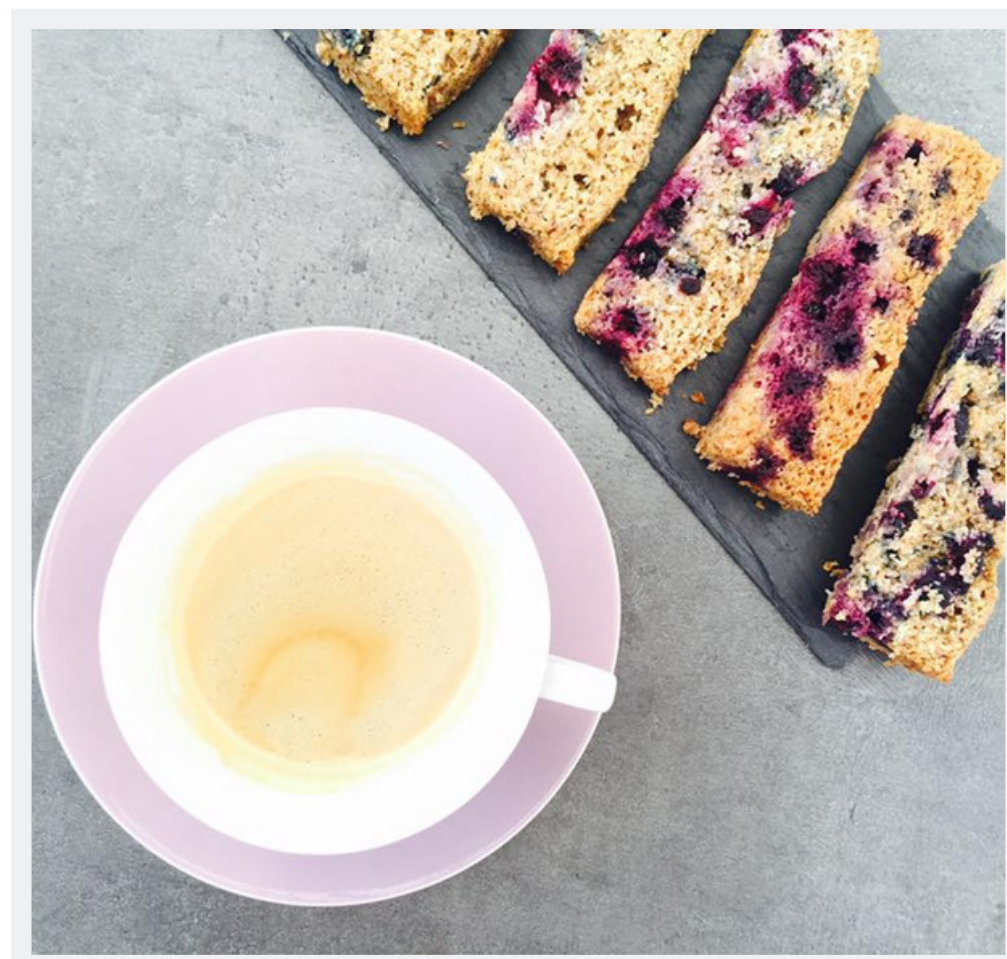
- 1 Tasse Dinkelgrieß
- 1 Tasse Dinkelvollkornmehl
- 1 Tasse Kokosflocken
- ½ Tasse (Birken-) Zucker
- 1 Packung Backpulver
- 1 ½ Tassen Hafermilch
- 1 TL Natron
- 1 EL Apfelessig
- 2 handvoll Ribisel

## Zubereitung:

Die ersten 6 Zutaten in einer Schüssel nur so lange mit der Hand verrühren, dass sich alles schön verbunden hat (nicht mixen, so bleibt der Teig lockerer!). Dann die Ribisel vorsichtig hinzufügen und zum Schluss erst Natron und Apfelessig dazugeben, damit die beiden miteinander reagieren können:

Den Teig z.B. in eine gefettete Kastenform geben und bei 160 Grad ca. 20min backen (Stäbchenprobe!).

Nach dem Auskühlen nach Belieben mit Kuvertüre glasieren und mit Kokosflocken bestreuen.



# BANANEN-SCHOKO PUDDING

## MIT BEEREN

### Zutaten:

für die Bananenschicht:

2 Bananen

1 Tasse Hafer- ( oder andere Pflanzenmilch)

1 TL Agar Agar

für die Schoko-Kokos Schicht:

1/2 Tasse Kokosflocken

3 TL Agavendicksaft

3 TL Kakaopulver

1 Tasse Pflanzenmilch

1 TL Agar Agar

### Zubereitung:

Bananenschicht: Bananen gemeinsam mit der Milch pürieren und mit dem Agar Agar kurz aufkochen. Dann in zwei Schälchen füllen und 1h kalt stellen.

Schoko-kokos-Schicht: Alles bis auf das Agar Agar in einem Topf kurz aufkochen, Agar Agar einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Anschließend auf die Bananenschicht gießen, Mit Beeren dekorieren und vor dem Servieren wieder etwa 1h kaltstellen!

