

SELBSTGEMACHTE FERTIGGERICHTE

Bio-Zutaten (pikant):

1/2 Tasse Couscous oder 20g Polenta

1/2 TL Suppenwürze

2-3 EL getrocknetes Gemüse (Tomaten und/oder Pilze)

1 EL Kerne oder Nüsse (Pinien-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Walnüsse)

2 TL getrocknete Kräuter (Basilikum, Thymian oder Oregano)

Gewürze (Curry, Paprikapulver, Chili)

Bio-Zutaten (süß):

1/2 Tasse Couscous oder 20 g Polenta

1 Handvoll Nüsse, grob gehackt (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)

1 EL Kokoschips

5 Datteln, entsteint und gehackt (oder 2 EL Rosinen, Aprikosen,

Dörripflaumen)

Zimt, Zucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen, in ein Vorratsglas füllen und luftdicht verschließen.
2. Bei Bedarf den Couscous-Mix mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten quellen lassen, die Polenta-Mischung mit 60 ml heißem Wasser und 60 ml Milch aufgießen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.