Geröstetes Gemüse mit Granatapfel (ergibt 4 Portionen)

Zutaten:
800g kleine Kartoffeln (Drillinge)
600g Rosenkohl
4 EL Olivenöl
1 Granatapfel (ca. 450 g)
75g Haselnusskerne
3 EL Ahornsirup
1 TL Chiliflocken
1 TL grobes Meersalz
Pfeffer

Zubereitung:
Kartoffeln gründliche waschen, trocken reiben und halbieren, bzw. vierteln. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl mit Öl, Chili, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Gemüse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten rösten. Nach ca. 15 Minuten einmal wenden. In der Zwischenzeit Granatapfel halbieren und Kerne mit Hilfe eines Löffelrückens herausklopfen. Nüsse grob hacken und mit Ahornsirup ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse aufs Blech geben. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Granatapfelkernen bestreut anrichten.

Porridge mit Granatapfel und Leinsamen (ergibt 4 Portionen)

Zutaten:
800 ml Mandelmilch
200 g zarte Haferflocken
2 Päckchen Vanillin-Zucker
1 kleiner Granatapfel
2 Bananen
4 TL Leinsamen

Zubereitung:
Mandelmilch, Haferflocken und Vanillin-Zucker unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und unter den Haferbrei rühren. Porridge in Schüsseln füllen, mit Granatapfelkernen und je 1 TL Leinsamen bestreuen

Quelle: www.lecker.de