

## Pilz-Avocado-Toast



### Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Avocado, zerdrückt
- 1 Tasse Shiitake-Pilze, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Zitronensaft

### Zubereitung:

Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Vollkornbrot toasten und mit zerdrückter Avocado bestreichen. Gebratene Pilze auf die Avocado legen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

---

## Angereicherte Haferflocken mit Beeren



### Zutaten:

- 1 Tasse angereicherte Haferflocken
- 2 Tassen pflanzliche Milch (angereichert mit Vitamin D)
- 1/2 Tasse frische Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Chiasamen

**Zubereitung:**

Haferflocken mit pflanzlicher Milch nach Packungsanweisung kochen. Mit frischen Beeren, Ahornsirup und Chiasamen garnieren.

---

**Vegane Tofu-Gemüse-Pfanne****Zutaten:**

- 200g fester Tofu, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 Tasse Champignons, in Scheiben
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Ingwer, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:**

Tofu in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Gemüse und Ingwer hinzufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.