

Polenta mit Gemüse in Tomatensoße



Eine kleine **Zwiebel** anrösten und **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Sellerie, Zucchini, Kohrabi,...) kleinschneiden und hinzufügen. Aufgegossen wird mit einer Dose **Tomaten** (noch besser ein halbes Kilo geschälte und gewürfelte frische Tomaten) und etwas Wasser. Mit einer Prise **Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin** würzen und eine halbe in dünne Scheiben geschnittene **Zitrone** dazugeben und köcheln lassen.

Währenddessen eine Tasse **Polenta** in der doppelten Menge **Wasser (+Salz)** kurz aufkochen lassen und zum Quellen kurz abstellen, dann ein Backpapier mit **Öl** bestreichen, die Polenta aufstreichen und obenauf noch mit Öl bepinseln und in den Backofen schieben und ca 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Polenta und Tomatensoße mit Salat servieren und schmecken lassen.

Geeister Kaffee



Für den Kaffee ein Glas 1/2 bis 3/4 mit **Eiswürfel** füllen, mit **Hafermilch** aufgießen, 1 TL **Rohrzucker** und 1-2 TL **Löskaffeepulver** hinzufügen und mixen (höchste Stufe für 1 Minute). Wenn kein Mixer vorhanden ist, alles in einem Marmeladenglas gut verschütteln und dann mit einem Strohhalm langsam genießen.

Gut verschlossen in einem Glas oder einer Flasche eignet sich der Kaffee sehr gut zum Mitnehmen (Freibad, lange Autofahrten...), vor allem wenn man schon im Vorhinein weiß, dass es dort, wo man hin muss, keine veganen Kaffeeoptionen gibt.