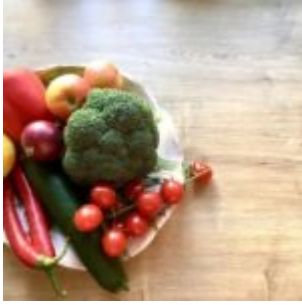


# MIT LEICHTIGKEIT INS NEUE JAHR

geschrieben von Karin Knorr | 3. Januar 2023



Hallo meine Lieben,  
diesen Blog gibt es schon seit mehr als 10 Jahren und jedes Jahr überlege ich, was ich euch Nettes wünschen und Interessantes mitteilen möchte. Gesundheit steht immer an erster Stelle, Zeit fast gleichrangig. Wenn ihr hier ein wenig stöbert, ziehen sich beide Themen wie ein roter Faden durch alle Beiträge.

So möchte ich euch in diesem Monat einmal den Begriff Veganuary näherbringen. Dieser setzt sich aus January und vegan zusammen. Viele schließen sich dieser Bewegung an und verzichten nach der ganzen Schlemmerei an den Festtagen auf tierische Produkte. Wollt ihr auch mitmachen? Gern unterstütze ich euch dabei. Heute zeige ich euch hier meine 5ümf Lieblinge.

1. [Linsen-Creme mit Tomaten und Champignons](#) – ist ein richtig leckerer Aufstrich, den ihr unbedingt probieren müsst.
2. [Quinoa-Salat mit Kichererbsen](#) – schmeckt sehr gut kalt und warm
3. [Schoko-Mus aus schwarzen Bohnen](#) – ist eine gesunde und eiweißreiche Alternative zu Mousse au Chocolat
4. [Chili sin Carne](#) – Dieses Chili schmeckt mir sehr gut. Passt zu jeder Party.
5. [Pasta mit Paprikasoße](#) – ist mein letztes Lieblings-Rezept für euch.

**Tipps:** Alle Rezepte habe ich für euch verlinkt. Gern könnt ihr auf meinem Blog stöbern und die Gerichte nach eurem Gusto aufwerten. Sie gelten wie immer als Inspiration. Da ich meist wenige Zutaten verwende, könnt ihr Zeit und Platz in der Vorratskammer sparen.

**Gesundheitstipps:** Weniger Fleisch wirkt sich positiv auf eure Gesundheit und auf die Umwelt aus.

Wie startet ihr in den Januar? Macht ihr euch Pläne? Reflektiert ihr eure Ernährung? Ich hoffe ich konnte euch ein wenig inspirieren und ihr probiert einige neue Rezepte aus. Ich freue mich über eurer Feedback,

eure Karin