



TIPPS FÜR DEN S.O.S. SPEISEPLAN

- ✓ **Reis:** Du brauchst am 4. Tag (2. Esstag) Reis. Wenn du magst, dann koche die Menge vor (dann geht es am 4. Tag schneller...), das hält sich gut im Kühlschrank. (Und wenn du gleich eine noch größere Portion kochen möchtest - Reis lässt sich gut einfrieren). Der Reis ist aber gar nicht notwendig - wir machen die Sushi-Rollen auch oft ohne Reis. Dann kannst du aber mehr Avocado hineingeben (nimm dann die ganze Avocado).
- ✓ **Beeren:** Kaufe unbedingt Tiefkühl-Beeren - sie sind meist günstiger, leichter zu bekommen und werden nicht schlecht. Falls möglich: kaufe Bio-Beeren, denn gerade Beeren werden oft stark gespritzt und lassen sich schlecht waschen.
- ✓ **Butter oder Kokosfett:** In einigen Rezepten kommt ein bisschen Butter oder Kokosfett vor. Wenn du schon beim letzten Durchgang von S.O.S. dabei warst und 100% weißt, dass du Milchprodukte verträgst, dann kannst du Butter verwenden. Ansonsten nimm bitte unbedingt Kokosfett und verzichte auf die Butter!
- ✓ **Welches Kokosfett?** Das Kokosfett, das man im Supermarkt im Kühlregal bekommt, enthält oft gehärtete Fette und ist deshalb nicht ideal. Wir würden empfehlen naturbelassenes Kokosfett im Glas zu kaufen (das findet man im normalen Supermarkt bei den Ölen oder sonst im Bio-Laden, im Reformhaus oder auch bei Bipa oder dm) und es heißt meistens Kokosöl (nicht Kokosfett - obwohl das grundsätzlich das Gleiche wäre).
- ✓ **Wenn du Kokosgeschmack nicht so gerne magst:** Schau, ob es "mildes" Kokosöl zu kaufen gibt - da schmeckt man die Kokosnuss kaum noch raus.
- ✓ **Pancakes:** Am 2. Esstag gibt es zum Frühstück Pancakes. Wenn dir das an einem Wochentag in der Früh zu aufwändig ist, dann kannst du die Pancakes schon am Sonntag oder Montag vorbereiten und musst sie dann am Dienstag nur noch aufwärmen (die Sauce schmeckt aber besser, wenn man sie frisch macht).
- ✓ **Butternusskürbis:** Wenn du keinen bekommen kannst, ersetze ihn mit halb Hokkaidokürbis und halb Zucchini - mengenmäßig jeweils die Hälfte der angegebenen Menge.