



Die Rezepte für den 7 Tagesplan



Müsli

Zubereitungszeit: 5 min + 10 min Ziehzeit

Personenzahl: 1

- 1 Apfel
- 60 g Haferflocken
- 240 ml Mandelmilch
- 30 g Mandeln
- 2 TL Honig.

Zubereitung:

1. Apfel würfen und alles in einer Schale vermischen.
2. 10 Minuten ziehen lassen.

Erfrischender Cellulite-Auflöser

Zubereitungszeit: 5 min

Equipment: Vitamix, Personal Blender oder Stabmixer

- 100 g Spinat
- 100 g Rucola
- 250 ml frisch gepresster Grapefruitsaft
- 1 Birne
- 1 Banane

Frische Grapefruit hilft durch den Vitamin C Gehalt beim Kollagen-Aufbau und kann bei der Cellulite-Auflösung helfen. Natürlich bringt das nichts, wenn du im Anschluss eine Tafel Schokolade isst.

Weißkraut-Party

Zubereitungszeit: 15 min + mindestens 2 Stunden Ziehzeit

Personenzahl: 4

Equipment: Küchenmaschine, Handraspel oder Messer



Dieser Salat gehört schon ewig zu meinen Standard-Rezepten. Manchmal gibt es Phasen, da esse ich ihn 3 Tage hintereinander, so gut schmeckt er mir.

- 400 g Weißkohl (oder Spitzkohl, wenn du es zarter magst)
- 350 g Tomaten
- 2 Handvoll Petersilie
- 1 weise Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 150 Joghurt
- 100 g Ziegen- oder Schafs-Feta

Zubereitung:

- Raspele den Kohl, schneide das Gemüse klein und gib alles in eine Schüssel.
- Brösele den Feta darüber und gib Öl und Joghurt hinzu.
- Mische alles durch.

Der Salat kann sofort gegessen werden, schmeckt aber auch sehr gut, wenn du ihn einige Stunden ziehen lässt. Im Kühlschrank hält er sich 3 Tage.

Karotten-Weißkohl-Tahini-Tanz

Zubereitungszeit: 15 min

Personenzahl: 2-3

Equipment: Küchenmaschine (Handraspel oder Messer gehen auch)



- 3 Karotten
- 400 g Weißkohl
- 4 EL Tahini (Sesammus)
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- Saft einer Zitrone
- Wasser zum Mischen bis zur gewünschten Konsistenz
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Sesam
- Optional: Fetakäse

Zubereitung:

1. Raspele das Gemüse.
2. Mische das Dressing aus Tahini, Knoblauch, Salz, Zitronensaft und Wasser und gib es über das Gemüse.
3. Röste 3 EL Sesam in einer trockenen Pfanne und gib es über den Salat. Wenn du magst, gib noch etwas Fetakäse dazu.

Dazu passen Pellkartoffeln.

Tahini-Dressing 2

Dieses Dressing ist so hammer-lecker! Das musst du unbedingt ausprobieren!

Dieses Tahini-Dressing ist mein absoluter Favorit.

Zubereitungszeit: 10 min

Equipment: Personal Blender oder Stabmixer

- 2 dünne Scheiben Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 6 EL Tahini
- 60 ml Wasser



Zubereitung:

Dieses Dressing bereite ich immer mit dem Personal Blender zu. Ein Stabmixer funktioniert aber auch.

1. Reibe den Ingwer in den Becher des Personal Blenders – oder schneide ihn in kleine Würfel.
2. Presse den Knoblauch und gib ihn zum Ingwer.
3. Gib die Sojasoße und den Zitronensaft dazu.
4. Gib den Honig, Tahini und Wasser hinzu und püriere alles im Personal Blender oder dem Stabmixer zu einer cremigen Masse. Füge währenddessen immer wieder etwas Wasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mir schmeckt dieses Dressing so gut, dass ich es fast mit dem Löffel einfach so essen könnte. Aber Achtung: Es schmeckt sehr intensiv.

Hierzu passen sehr gut Gurkenscheiben, Karotten-Sticks und Selleriestangen zum Dippen.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Wrap, in den du kleingeschnittenes oder geraspeltetes Gemüse gibst und oben drauf das Tahini-Dressing – dann zusammenrollen und genießen.

Erbsemmus

Zubereitungszeit: 10 min

Equipment: Stabmixer oder Personal Blender

- 250 g grüne Erbsen (frische oder aufgetaut)
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Tahini
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Verschiedene Gemüse wie Paprika, Sellerie und Karotten zum Dippen



Zubereitung:

1. Die Erbsen auftauen lassen oder 1 Minute kochen.
2. Dann zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Petersilie, Salz und Kreuzkümmel zu einem Mus pürieren.

Variationen:

1. Statt Petersilie kannst du Minze nehmen
2. Anstatt Tahini kannst du 3 EL Olivenöl und 4 EL Pinienkerne verwenden – diese erst am Schluss untermixen, damit sie noch ein wenig stückig bleiben.
3. Statt Salz kannst du auch 2-3 EL Parmesan verwenden.
4. Wenn du Zwiebeln oder Knoblauch magst und verträgst, kannst du auch das zum Dip hinzugeben.

Servier-Empfehlung:

1. Nimm verschiedenes Gemüse wie Chicorée-Blätter, Paprika oder Selleriestangen und fülle diese mit dem Erbsenmus. Vollende deine Kreation mit einigen Sprossen.
2. Das Erbsenmus schmeckt gut im Wrap
3. Auch als Gemüsebeigabe zu Fleisch oder Nudeln aller Art ist es lecker.
4. Das Erbsenmus eignet sich außerdem als Brotaufstrich.

Cashew-Creme herzhaft

Zubereitungszeit: 10 min + mindestens 2 Stunden Einweichzeit

Equipment: Vitamix, Personal Blender oder Stabmixer

Dieses ist mein Cashew-Lieblingsrezept:

- 200 g Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 6 Getrocknete Tomaten
- 1 TL Thymian
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Zwiebelpulver
- Saft einer Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- 300 ml Wasser (oder mehr je nach Konsistenz-Wunsch)

Frage:

Warum nehme ich getrocknete Tomaten, wenn sie sowie wieder in Wasser eingeweicht werden?

Antwort:

Getrocknete Tomaten haben einen intensiveren Geschmack als frische und geben der Creme ein etwas anderes Aroma. Außerdem verwässern frische Tomaten das Dressing zu sehr.

Zubereitung

1. Weiche die Cashewkerne und die getrockneten Tomaten mindestens 2 Stunden in Wasser ein. Es geht auch über Nacht.
2. Die Cashewkerne gut abspülen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben.
3. Füge nach und nach Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzu.

Es lohnt sich, immer etwas mehr als für eine Portion herzustellen. Die angegebene Menge reicht bei uns für 2-3 Tage.

Diese herzhafteste Creme ist vielseitig einsetzbar und schmeckt besonders gut über gebackenes Gemüse oder Nudeln.

Ma-Bu-Mo-Zi-Ho-Ko-Kugeln - Mandel-Buchweizen-Mohn-Zitronen-Honig-Kokosnuss

Dieses Rezept ist einfach und frei von industriellem Zucker.

Zubereitungszeit: 35 min + Einweichzeit über Nacht **Personenzahl:** 4

Equipment: Vitamix

- 200 g Mandeln (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 100g Buchweizen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 100 g Mohn
- Saft einer Zitrone
- 2 TL Zitronenschale
- 4 EL Honig (oder mehr, wenn du es süßer magst)
- 80 g Kokosöl (leicht erwärmt, so dass es flüssig ist)

Zubereitung:

1. Spüle am Morgen die Buchweizen und die Mandeln mit frischem Wasser und lasse sie abtropfen.
2. Gib alle Zutaten in den Vitamix und mixe zu einer einheitlichen Masse.
3. Dann nimm Esslöffelweise etwas von der Masse in deine Hände und forme kleine Kugeln.
4. Du kannst die Kugeln dann zusätzlich in Kokosraspeln oder Kakaopulver rollen.
5. Stelle die Kugeln mindestens eine halbe Stunde kalt.

Karottensalat

Zubereitungszeit: 15 min **Personenzahl:** 3-4 **Equipment:** Küchenmaschine oder Handraspel

- 4 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gehäufte EL Kokosöl
- Saft einer Zitrone und eine Prise Salt

Zubereitung:

1. Die Karotten raspeln.
2. Den Knoblauch drüber pressen.
3. Kokosöl im Wasserbad schmelzen und mit Salz und dem Zitronensaft über die Karotten geben.

Alles gut durchmischen. Guten Appetit!

Tomatensuppe



Zubereitungszeit: 15 min

Personenzahl: 2

Equipment: Vitamix, Personal Blender oder Pürrierstab

- 6 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 getrocknete Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Avocado
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Oregano
- 1 TL Salz
- 1 EL Apfelessig
- 200 ml Mandelmilch
- Frischer Basilikum zur Dekoration.

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren in Schalen füllen und mit Basilikum garnieren. Fertig.

Variation: Du kannst die Tomatensuppe entweder gleich löffeln oder auch über Salat (siehe Bild) und Gemüsespagetti geben.

Bon Appetit!

Mandelmilch-Kakao

Mit diesem Kakao-Rezept kannst du eine frisch hergestellte Mandelmilch gleich einmal austesten. So stellst du Mandelmilch her:

1. 200 g Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser morgens wegschütten und die Mandeln spülen.
2. Die Mandeln mit 1 Liter frischem Wasser im Vitamix pürieren.
3. Eventuell durch ein Nusssieb abseihen, damit die Milch cremig wird.

Diese Nussmilch kannst du nun für den Kakao nehmen:

Zubereitungszeit: 5 min

Equipment: Vitamix, Personal Blender oder Stabmixer

- 250 ml zimmerwarme Mandelmilch (die Grundmilch etwas mit Wasser verdünnen)
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Banane
- 3 Datteln
- 1 Prise Salz
- ½ Vanillepulver

Zubereitung:

Alles miteinander pürieren.

Du kannst natürlich auch kalte Milch aus dem Kühlschrank nehmen. Für mich muss ein Kakao nur mindestens lauwarm sein. Für einen warmen Kakao fügst du einfach etwas heißes Wasser hinzu. Vitamin E (für schöne Haut) ist allerdings sehr hitzeempfindlich. Daher verwende ich die Milch lauwarm, statt heiß.

Hinweis:

Du kannst natürlich statt der Mandelmilch jede andere Pflanzenmilch verwenden.

Humus gekocht

Zubereitungszeit: 10 min + Einweichzeit über Nacht und 1 Stunden Kochzeit

Equipment: Küchenmaschine

Ich habe noch nie jemanden getroffen, der Humus nicht mochte. Der folgende Dip ist zwar nicht roh, aber trotzdem gesund und phänomenal lecker. Und du brauchst keinen Vitamix dafür, sondern die Küchenmaschine oder einen Zauberstab.

Hier gebe ich dir also ein Humus-Rezept aus gekochten Kichererbsen - und weiter hinten noch eins aus rohen, gekeimten Kichererbsen:

- 200 g Kichererbsen (trocken)
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- 5 EL Tahini (Sesammus)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Wasser
- 1 Handvoll Petersilie
- Salatherzen, Gurken-, Kohlrabi- oder Karottenstreifen

Zubereitung

1. Weiche die Kichererbsen mindestens 12 Stunden (z.B. über Nacht), besser über 24 Stunden, ein. Eventuell musst du Wasser nachgießen, denn sie saugen viel Flüssigkeit auf. Schüttele dann das Wasser weg und spüle die Kichererbsen gut.
2. Nimm nun frisches Wasser zum Kochen. Die Kichererbsen sollten vollständig bedeckt sein. Lasse alles einmal aufbrodeln und koche dann auf kleiner Hitze 60-75 Minuten. Spüle anschließend gut mit frischem Wasser.
3. Gib die gekochten Kichererbsen zusammen mit den anderen Zutaten (außer Petersilie und das andere Gemüse) in die Küchenmaschine und püriere alles zu einer matschigen Masse. Füge immer wieder etwas Wasser hinzu, bist du die gewünschte Konsistenz erhältst. Wenn du keine Küchenmaschine hast, nimm einen Stabmixer oder den Vitamix.
4. Schneide die Petersilie klein und mische sie per Hand unter die Humus-Masse.
5. Nimm nun ein Salatblatt, gib etwas Humus darauf und belege es mit Gemüsestreifen. Rolle das Blatt ein und genieße deinen gesunden Snack.

Grüne-Erbesen-Suppe

Zubereitungszeit: 15 min

Personenzahl: 2

Equipment: Vitamix oder Stabmixer



Habe ich schon erwähnt, dass ich grüne Erbsen total gern esse? Ich könnte mich in diese Erbsensuppen-Variationen reinlegen! Auf geht's:

- 300 g grüne Erbsen
- 1 Avocado
- 1 EL Erdnussmus
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 Scheibe Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Pfeffer
- 200 ml Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch)

Zubereitung:

Alles im Vitamix oder mit dem Pürierstab zur einer Suppe pürieren. Schon fertig! Wenn du es warm möchtest, nimm etwas heißes Wasser dazu oder lass die Suppe länger im Vitamix.

Dekadenter Schokoladen-Kirsch-Kuchen

Wenn du in deinem Leben nur einen Rohkost Kuchen probieren würdest, dann lass es bitte diesen sein! Wirklich: Dieser dekadente Schokoladenkuchen ist der Himmel auf Erden. Er besteht aus einem (dekadent schokoladigen) Teig und einer Glasur.

Zubereitungszeit: 35 min + Auftauzeit über Nacht

Personenzahl: Wie immer für eine Person... oder mehr.

Equipment: Du brauchst eine Küchenmaschine und einen Personal Blender oder Stabmixer.

Hier auf dem Bild siehst du alle Zutaten, die du für den Schokoladen-Kirsch-Kuchen brauchst. Wie du siehst, sind die Produkte vielleicht ungewöhnlich, aber überschaubar. Der Schokoladen Kuchen ist vegan und glutenfrei.



Für den Teig

- 170 g Datteln (Sorte egal. Es müssen keine Medjool Datteln sein.)
- 100 g gemahlene Haselnüsse (gekauft oder in der Küchenmaschine selbst gemahlen)
- 50 g Kakaopulver
- 1 gestrichener TL Flohsamen (ist nicht mit auf dem Bild)
- 30 g Chiasamen

300 g gefrorene Sauerkirschen (ohne Zusätze) + die Auftauflüssigkeit.

Hinweis: Lasse die Sauerkirschen über Nacht auftauen und fange die Auftauflüssigkeit auf. Nimm den Sauerkirschsaft und fülle diesen mit Wasser auf bis du zusammen 150 ml Flüssigkeit bekommst. Du brauchst für den Teig ca. 100 ml und für die Glasur ca. 50 ml Flüssigkeit.

- 150 ml Flüssigkeit (bestehend aus dem Auftausaft der Kirschen und etwas Wasser)
- 3 EL Honig

Zubereitung des Teiges:

1. Löse den Honig in 100 ml vom Kirschwasser auf.
2. Schneide die Datteln in kleine Stückchen und fülle sie zusammen mit den Haselnüssen in die Küchenmaschine. Lass die Maschine laufen, bis beides gleichmäßig vermischt ist.
3. Dann füge das Kakaopulver und das Flohsamenschalenpulver hinzu – wieder mischen lassen.
4. Wenn alles gleichmäßig vermischt ist, lasse durch die Öffnung des Deckels zuerst die Chiasamen einrieseln und dann das Kirschwasser (in dem der Honig aufgelöst ist). Dabei lässt du die Küchenmaschine auf höchster Stufe laufen. Der Mischvorgang muss jetzt schnell geschehen, damit es keine Klümpchen gibt. In 30 Sekunden ist es fertig. Du hast einen schönen feuchten Teig. **Jetzt muss es weiter schnell gehen:**
5. Fülle den Teig in eine Schüssel und mische die Sauerkirschen mit einem Löffel oder deinen Händen unter. Das muss schnell gehen, denn durch die Flohsamen und die Chiasamen klebt der Teig zusammen.
6. Fülle den fertigen Teig nun entweder in eine mit Folie ausgelegte Kuchenform (ca. 16 cm) oder verteile sie in mehrere Schälchen. Drücke die Masse schön fest. Bereite jetzt die Glasur zu.



Für die Glasur

- 50 g Datteln
- 50 g Kakaopulver
- 50 g Kokosöl
- 50 ml Sauerkirschschaft (+ mit Wasser verdünnt)

Zubereitung der Glasur:

1. Schneide die Datteln klein und gib sie in den Personal Blender.
2. Gib das Kirschwasser hinzu.
3. Schmelze das Kokosöl im Wasserbad, rühre das Kakaopulver ein und gib die Masse zu den Datteln und das Kirschwasser in den Personal Blender. Ein Gefäß mit Pürierstab geht auch.
4. Püriere die Masse.
5. Die Glasur ist fertig und du kannst sie über den Schokoladenteig verteilen.

Der dekadente Schokoladenkuchen ist sofort ess-bereit. Wenn du warten kannst, stelle ihn für einige Stunden (oder sogar über Nacht) kühl, so dass alles bis zum nächsten Morgen durchziehen und sich setzen kann. Dann hat er die Konsistenz eines feuchten Schokoladen-Brownies!

Einfach göttlich!

Pimp up your cake!

Du kannst den Teig des Schokokuchens noch aufpimpen – mische einfach folgende Zutaten unter:

- Chili (zusammen mit dem Kakaopulver)
- Meersalz
- Kokosflocken
- Nussstücken

Natürlich gibst du nicht alles zusammen dazu, sondern entscheidest dich jeweils für eine Variation.

Nur für Erwachsene:

Wenn du etwas ganz Verrücktes ausprobieren möchtest, dann gib zum Kirschwasser etwas Alkohol (oder tausche komplett aus), z.B. einem trockenen Rotwein oder Weinbrand. Alle alkoholischen Getränke, die nicht über 42 Grad erwärmt wurden, zählen genaugenommen zur Rohkost. Du könntest auch nur die Kirschen über Nacht in Rotwein einlegen. Dieser Kuchen ist dann nur für Erwachsene geeignet!

Rosinen-Apfel-Karotten-Treffen

Zubereitungszeit: 15 min + 1 h Einweichzeit

Personenanzahl: 1-2, eignet sich auch fürs Frühstück

- 1 Karotte
- 1 Apfel
- Zimt
- 2 EL Rosinen
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Optional (aber empfehlenswert, weil lecker): Schlagsahne

Zubereitung:

1. Rosinen 1 Stunde im Saft der Zitrone einweichen. Wenn du es süßer magst, dann füge etwas Honig hinzu oder nimmst statt Zitronen- Orangensaft.
2. Karotte und Apfel raspeln und zusammen mit den Rosinen, dem Zitronensaft, einer Prise Zimt und 2 EL Sonnenblumenkernen mischen.

Noch leckerer wird es, wenn die Sonnenblumenkerne kurz in der Pfanne ohne Öl angeröstet werden und du den Salat mit 2-3 EL flüssiger Schlagsahne verfeinerst – einfach darüber gießen.

Linsensalat

Zubereitungszeit: 15 min + 20 Minuten Kochzeit

Personenanzahl: 2-3

- 120 g Linsen (egal welche Sorte)
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rosmarin
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 3 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Koche die Linsen nach Anleitung.
2. Schneide das Gemüse klein.
3. Mische alle Zutaten zu einem Salat.

Dazu passt auch Fetakäse.

Winter-Mango-Pudding

Süße reife Mangos und Ananas sind im Sommer sehr reizvoll – im Winter nicht unbedingt. Hier ein Rezept, wie es doch geht – nämlich erwärmt.

Zubereitungszeit: 10 min

Personenzahl: 1

Equipment: Personal Blender oder Stabmixer

- 1 reife Mango
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz
- Für mehr Sättigung 4 EL Haferflocken oder 1 rohes Bio-Ei
- **Optional:** Wenn du deinen Pudding eher flüssiger magst, nimm zusätzlich ca. 100-200 ml leicht erwärmte (bis 42 Grad) Pflanzenmilch hinzu.

Zubereitung:

1. Gib kochendes Wasser in eine Müslischale (zum Erwärmen dieser).
2. Schäle und würfele die Mango. Wenn du sie warm haben möchtest, kannst du sie eine Weile auf die Heizung legen oder die fertig geschnittene Mango leicht im Ofen oder im Topf erwärmen.
3. Gib die Mango zusammen mit den anderen Zutaten in den Personal Blender und püriere alles zu einem Pudding.
4. Die Müslischale ist nun durch das Wasser erwärmt und du kannst es wegschütten.
5. Gib den Pudding in deine warme Schüssel und schon hast du ein warmes vitaminreiches Frühstück.
6. Für eine längere Sättigung gibst noch 4 EL Haferflocken hinzu.

Grüner Super-Vital-Salat

Zubereitungszeit: 15 min

Personenzahl: 4, als Vorspeise

- 2 Stängel Koriander
- 1 Stange Sellerie
- 3 Stängel Petersilie
- 1 große Lauchzwiebel
- 1 Pak Choi
- 2 Salatherzen
- 3 Karotten
- 1 Paprika
- 8 Große Cherrytomaten
- Optional: 1 Handvoll Giersch

Dressing:

- 50 ml Wasser
- 3 EL Balsamico Essig
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- 1 TL *Frugola* (Gemüsebrühe aus dem Reformhaus). Dieses verwende ich heutzutage nur noch sparsam.
- ½ TL Curry
- ½ TL Kräuter der Provence
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

1. Schneide alles Gemüse klein.
2. Mixe alle Dressing Zutaten im Personal Blender oder mit dem Stabmixer (mit der Gabel geht's auch)
3. Schmecke eventuell das Dressing noch einmal ab.
4. Gieße das Dressing über den Salat.

Hack-Nuss-Bällchen

Diese Hack-Nuss-Bällchen sind Ei-, Fleisch- und Brot-los und doch so lecker:

Zubereitungszeit: 15 min + 20 Minuten Kochzeit

Personenanzahl: 3-4

Equipment: Küchenmaschine

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Walnüsse
- 6 getrocknete Tomaten
- ½ Zucchini
- 3 Stängel frisches Basilikum
- 6 Stängel Petersilie
- 2 EL Nährhefe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 EL Mandelmehl

Zubereitung:

1. Weiche die Sonnenblumenkerne und die Walnüsse über Nacht ein und spüle sie morgens mit frischem Wasser ab. Lasse sie gut abtropfen.
2. Schneide die getrockneten Tomaten klein und weiche sie 1 Stunde in wenig Wasser ein.
3. Gib alle Zutaten, außer dem Mandelmehl in die Küchenmaschine und mixe zu einer Hackfleisch-ähnlichen Masse.
4. Forme aus der Masse kleine Bällchen und wälze sie in Mandelmehl.

Die Hack-Nuss-Bällchen passen sehr gut in einen Wrap mit Humus und Gemüsesticks.

Einfacher Chia-Pudding

Zubereitungszeit: 10 min + Einweichzeit über Nacht

Personenzahl: 1

Ich muss gestehen, dass ich mich erst an die Konsistenz von Chia gewöhnen musste. Doch da ich eine große Packung geschenkt bekam und sie nicht wegschmeißen wollte, habe ich ein wenig herumprobiert. Dies ist ein wirklich leichtes Frühstück, das dabei herauskam:

- 3 EL Chiasamen
- 6 EL Haferflocken
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Mango

Zubereitung:

- Über Nacht die Chiasamen und Haferflocken in der Mandelmilch einweichen.
- Am Morgen eine Mango würfeln und in den Pudding mischen.
- Anderes Obst, wie Pfirsiche oder Birnen, kannst du auch in diesem Rezept verwenden.
- Experimentiere mit weiteren Zutaten wie Kokosraspeln, Rosinen, Zimt und gerösteten Sonnenblumenkernen.

Schoko-Erdnuss-Pralinen

Schokolade selbst herzustellen ist so einfach. Bei selbst hergestellter Schokolade weißt du genau, was drin ist und du kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen:

Zubereitungszeit: 20 min + Kühlzeit

Equipment: Pralinenform

- 70 ml Kokosöl
- 30 ml Kakaobutter
- 2 EL Honig (oder mehr)
- 3 EL Kakaopulver
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Salz (feinpulvrig oder grobkörnig)
- 2 EL Erdnussbutter (mit oder ohne Stückchen)

Zubereitung:

1. Kokosöl und Kakaobutter im Wasserbad erwärmen bis es flüssig ist und aus dem Wasserbad nehmen.
2. Honig unterrühren.
3. Kakaopulver, Salz und Zimt unterrühren.
4. Nun die Hälfte der Masse zur Hälfte in Pralinenformen gießen.
5. Nun füllst du in jede Pralinenform etwas Erdnussbutter und gießt mit der restlichen Schokoladenmasse auf. So bekommst du die Erdnussfüllung. **Hinweis:** Halte die Schokomasse dabei warm, damit sie nicht schon in der Schüssel fest wird. Sollte die flüssige Schokomasse zu fest werden, einfach kurz im Wasserbad erwärmen. Bitte achte darauf, dass kein Wasser reinschwappt.
6. Stelle deine Pralinen mindestens ½ Stunde kühl. Im Gefrierfach reichen auch 10 Minuten.

Achtung: Das Öl nicht kochen lassen. Außerdem solltest du aufpassen, dass kein Wasser in die Masse kommt, sonst gerinnt sie.

Variationen:

- Verwende anstatt der Erdnussbutter Mandelmus oder Kokosmus.
- Statt das Nussmus als Füllung einzuschließen, mische es einfach unter die gesamte Masse.
- Experimentiere auch mit Kokosraspel, Nüssen oder Früchten.

Rote Rübe Basissalat

Viele kennen rote Bete nur süßsauer eingelegt, was schade ist, denn rote Bete ist total gesund. Sie enthält viel Eisen, Folsäure, Vitamin C und Kalium. Rote Bete ist zwar ein klassisches Wintergemüse, doch die ersten Knollen kann man schon im Mai kaufen und die Ernte-Saison geht bis in den Oktober. Da rote Bete auch gut zu lagern ist, kann man sie im Prinzip das ganze Jahr über kaufen. Das grüne Kraut kann man übrigens auch verwerten, z.B. in einem Grünen Smoothie oder gekocht verarbeitet wie Spinat oder Mangold. Rote Bete ist botanisch gesehen mit den beiden sogar verwandt.

Bei mir kommt rote Bete oft in roher Form in einem Salat mit Fetakäse auf den Tisch. Für meinen Geschmack passt geraspelte Rote Bete total gut in dieser Basis-Kombination:

- 1-2 geraspelte Rote Bete
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 50 g Schafs- oder Ziegen Feta

Rote Rübe Variante

Ich habe auf dem Wochenmarkt ein Bund gemischter Bete-Variationen gekauft, du siehst deshalb hier auf dem Bild, wie die rote Bete auch mit weißen Stellen durchzogen ist. Diese Sorte war ein wenig milder als die normale rote Bete.



Und hier die Rote-Rübe-Salat-Variante:

Zubereitungszeit: 15 min

Personenzahl: 2

Equipment: Küchenmaschine (Raspel-Schneideblatt), oder Handraspel

- 1 rote Bete
- 1 gelbe Paprika
- 300 g Cherrytomaten
- 80 g Feta
- 1 weiße Zwiebel
- 2 EL Apfelessig
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Rote Bete raspeln
2. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Feta Käse würfeln und mit der Bete mischen.
3. Knoblauch hineinpressen und die anderen Zutaten untermischen.

Marinierte Zwiebeln

Viele Menschen mögen rohe Zwiebeln nicht so sehr. Schade eigentlich, denn rohe Zwiebeln sind ein wertvolles Lebensmittel und sie wurden früher sogar als Heilpflanze eingesetzt. Du kannst Zwiebeln über Insektenstichen verteilen, bei einer Erkältung Zwiebelsaft trinken und auch zur natürlichen Blutverdünnung eignen sie sich. Teste diesen Salat einmal aus. Durch das lange Ziehen in der Marinade verlieren die Zwiebeln ihre Schärfe.

Tip: Du kannst das Tränen beim Schneiden einer Zwiebel verhindern, indem du die Zwiebel immer wieder unter Wasser hältst oder dir eine Brille aufsetzt. Ein sehr scharfes Messer hilft auch.

Zubereitungszeit: 15 min + mindestens 8 Stunden Ziehzeit

Personenzahl: Für 4-6, als Beilage zu Gebrilltem

- 4 weise kleine Zwiebeln
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener bunter Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in Scheiben oder Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. Alles mehrere Stunden ziehen lassen – gern auch über Nacht.

Hinweis: Je schärfer die Zwiebeln, desto länger muss der Salat ziehen. Du kannst diesen Salat z.B. am Morgen zubereiten und abends essen, über Nacht stehen lassen oder auch über 2 Tage hinweg ziehen lassen. Je länger die Zwiebeln durchziehen können, desto mehr verlieren sie durch die Marinade ihre Schärfe. Der Salat ist „fertig“, wenn die Zwiebeln nicht mehr scharf sind und du den Salat wie einen Obstsalat essen kannst.

Hierzu passen Tomaten und etwas Fettreiches wie eine Avocado sehr gut. Aber auch zu Gebrilltem schmecken marinierte Zwiebeln köstlich.

Variation:

Nimm dir ein Salatblatt. Schichte darin Tomatenscheiben und die marinierten Zwiebeln. Gib herzhaftere Caesare-Creme darüber und iss das Ganze als Wrap.

