

HERZLICHEN  
GLÜCKWUNSCH  
UND WILLKOMMEN BEI FROOTHIE!

Wir hoffen, dass Sie diese köstlichen Rezepte für Ihren  
Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer genießen.

*Liebe DriüBe von den  
Froothie-Freunden*



# INHALT

*Kapitel eins ~ Seite 3*  
SMOOTHIES & GETRÄNKE

*Kapitel zwei ~ Seite 25*  
FRÜHSTÜCK

*Kapitel drei ~ Seite 33*  
MILCH & KÄSE

*Kapitel vier ~ Seite 36*  
SNACKS

*Kapitel fünf ~ Seite 44*  
BROT & KRÄCKER

*Kapitel sechs ~ Seite 50*  
WÜRZMITTEL: DIPS & SOßEN

*Kapitel sieben ~ Seite 53*  
BEILAGEN, SALATE & DRESSINGS

*Kapitel acht ~ Seite 57*  
SUPPEN

*Kapitel neun ~ Seite 68*  
MAHLZEITEN

*Kapitel zehn ~ Seite 83*  
DESSERTS & LECKEREIEN

*Alle Rezepte wurden von Frootie-Freunden kreiert*

## Kapitel eins

# SMOOTHIES UND GETRÄNKE



# SUPERCHARGE-ME-GRÜNER-SMOOTHIE

Einfach und erschwinglich herzustellen, ist dieser gut ausgewogene Smoothie mit Eiweiß, Kohlenhydraten, guten Fetten und jeder Menge Ballaststoffen. Er ist bestens zum Start in Ihren Tag oder als „Erholungs“-Getränk für danach geeignet.

## ZUTATEN

- 1 Banane (frisch oder gefroren)
- 1 Kiwi
- 1 grüner Apfel
- 5 kleine Kohlblätter
- 3 kleine Mangoldblätter (oder 2 TL Spirulina-Pulver, falls Sie kein frisches Gemüse haben)
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sacha-Inchi-Eiweißpulver (oder Erbsenprotein)
- 300 ml Kokoswasser oder gereinigtes Wasser

## ZUBEREITUNG

Geben Sie die Zutaten in den Becher Ihres Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixers und mixen Sie, bis alles glatt ist (etwa 30-45.Sekunden).



*Supercharge-Me-GRÜNER-SMOOTHIE  
Eine Portion*

von Milena Maksimovska, Naturheilkundlerin, medizinische Kräuterkundlerin, BHSC  
(Komplementärmedizin) MAX Health Store [www.maxhealthstore.co.nz](http://www.maxhealthstore.co.nz)

# APFELKUCHEN-SMOOTHIE

## ZUTATEN

- 2 geschälte Äpfel
- 1 gefrorene Banane
- 2 EL Kokosbutter
- 240 ml selbstgemachte Mandelmilch
- 1 Vanilleschote
- ½ TL Zimt
- Prise Muskat
- Viertel einer Avocado
- 1 EL Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

Mischen Sie alle Zutaten auf Stufe 6 in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer glatt. Servieren Sie.



*Apfelkuchen-Smoothie*

von Nicole English [www.rawkiwi.com](http://www.rawkiwi.com)

# KARAMELL -SMOOTHIE

## ZUTATEN

1 gefrorene Banane, gehackt (schälen Sie Ihre Banane vor dem Einfrieren)  
6 Medjool-Datteln, ohne Kerne  
120 ml Kokosmilch  
1/2 TL konzentriertes natürliches Vanille-Extrakt  
240 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie bei hoher Geschwindigkeit, bis alles glatt ist. Servieren, trinken und genießen Sie!



*Karamell-Smoothie - Eine Portion*

von Bianca Slade Wholefood Simply [www.wholefoodsimply.com](http://www.wholefoodsimply.com)

# KARIBISCHER GRÜNER SMOOTHIE

## ZUTATEN

480 g Spinat, frisch (dicht gedrängt)  
240 ml Orangensaft  
240 g gefrorene Mango  
240 g gefrorene Pfirsiche  
1 Banane  
1 TL Maca-Pulver  
1 TL Spirulina  
1 TL Chia-Samen

## ZUBEREITUNG

Geben Sie Ihr blättriges Gemüse dicht in einen Messbecher und schütten Sie es in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Fügen Sie den Orangensaft hinzu und mixen Sie alles zusammen, bis alle blättrigen Klumpen weg sind. Fügen Sie als Nächstes alle anderen Zutaten hinzu und mixen Sie sie glatt.



*Karibischer grüner Smoothie*

von Joseph Di Bennardo Smoojie [www.smoojie.com.au](http://www.smoojie.com.au)

# SCHOKOLADEN -SHAKE

Das folgende Rezept für rohe Schokolade ist so einfach und doch so göttlich. Gekühlt in einem großen kalten Glas serviert, ist es eine wahre Leckerei.

## ZUTATEN

- 1 mittlere, reife Banane (240 g Banane)
- 60 g Cashew-Kerne
- 1 EL rohes Kakaopulver (Kakaopulver)
- 1 EL Honig
- 180 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

Geben Sie die Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt.

TIPP: Passen Sie die Mengen nach Geschmack an. Ich bin gern sparsam mit dem Kakaopulver und füge dann notfalls mehr hinzu.



*Schokoladen-Shake  
Eine Portion*

von Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com)  
[@therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian)  
[www.twitter.com/therawtarian](https://www.twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

# CRANBERRY- PENG!-SMOOTHIE

## ZUTATEN

- 240 g Cranberrys oder 120 ml ungesüßter Cranberrysaft
- 240 g Baby-Spinat
- 2 Stangen Sellerie
- 120 g gemischte Beeren, frisch oder gefroren
- ¼ Avocado
- 1 EL Chia-Samen
- 1 TL Ingwer
- 120 – 240 ml Kokoswasser, nach Wunsch

## ZUBEREITUNG

Fügen Sie alle Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie sie glatt.



von Marc Dellapia Body Styling Fitness  
[www.bodystylingfitness.com](http://www.bodystylingfitness.com) [@bstylingfitness](https://www.instagram.com/bstylingfitness)

*Cranberry-Peng!-Smoothie*

# FUJI-APFEL- SMOOTHIE

## ZUTATEN

120 – 240 g Kohl  
Fuji-Apfel mit Schale!  
60 g Mango, frisch oder  
gefroren  
60 g Himbeeren  
1 kleine Salatgurke  
2 EL Goji-Beeren  
60 ml gefiltertes Wasser,  
nach Wunsch auch mehr

## ZUBEREITUNG

Fügen Sie alle  
Zutaten in der oben  
genannten Reihenfolge  
in Ihren Optimum-  
Hochgeschwindigkeits-  
Mixer. Mixen Sie sie glatt.



*Fuji-Apfel-Smoothie  
Eine Portion*

# SÜCHTIG MACHENDER GRÜNER SMOOTHIE

*Ein guter Anfänger-Smoothie  
für jeden, der nach grünen  
Smoothies süchtig werden will!*

## ZUTATEN

2 reife Bananen  
1 Medjool-Dattel  
240 ml Wasser (oder  
Mandelmilch)  
2 Handvoll Baby-Spinatblätter

## ZUBEREITUNG

Werfen Sie alles in  
Ihren Optimum-  
Hochgeschwindigkeits-Mixer  
und mixen Sie drauflos!  
Benutzen Sie, wenn nötig, den  
Stopfer. Mixen Sie alles glatt.



*Süchtig machender grüner Smoothie  
Eine Portion*

# GRÜNER PINA-COLADA-MOCKTAIL

Sie möchten einen köstlichen Mocktail, der nicht nur gut schmeckt, sondern Sie auch alkalisiert, hydriert, sättigt und gleichzeitig Ihren Körper heilt? Dieser Smoothie ist phantastisch, falls Sie eine alkoholfreie Alternative anbieten möchten. Er ist milchfrei, glutenfrei, roh, frei von raffiniertem Zucker, alkoholfrei, Veganerfreundlich UND schmeckt toll!

## ZUTATEN

- 120–240 g frische Ananas, ohne Schale
- 1-2 gefrorene Bananen
- 200 g Kokosfleisch oder Kokos-Joghurt
- 120-240 ml Kokoswasser
- 120-240 ml grünes Gemüse Ihrer Wahl (Spinat, gemischtes Blattgemüse oder Sauerampfer gehen am besten)
- 1 EL MicrOrganics Superfoods green Powder (oder grünes Pulver Ihrer Wahl)
- 1 EL Coconut Magic Kokosöl
- 1 Löffel Sunwarrior-Vanille-Protein (optional)

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Servieren Sie ihn auf Partys in schicken Gläsern, um Ihre Gäste zu beeindrucken.



*Dreier Pina-Colada-Mocktail  
Ein bis zwei Portionen*

von Rory Bland The Whole Food Dude [www.thewholefooddude.com](http://www.thewholefooddude.com)

# ZITRONEN-BASILIKUM- SMOOTHIE

## ZUTATEN

- 2 Bananen
- ½ Salatgurke
- 60 g frisches Basilikum
- 1 Handvoll Spinat
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Chia
- 240 ml Mandelmilch



*Zitronen-Basilikum-Smoothie  
Eine Portion*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie alles glatt und cremig! TIPP: Schälen Sie die Bananen und frieren Sie sie vor dem Mixen ein.

von Marc Dellapia Body Styling Fitness  
[www.bodystylingfitness.com](http://www.bodystylingfitness.com) @bstylingfitness

# FLÜSSIGER KÜRBISKUCHEN

## INGREDIENTS

240 ml Kürbis-Püree  
240 ml Kokosmilch  
50 g Palmzucker  
¼ TL Muskat (oder nach Geschmack)  
plus etwas mehr zum Servieren  
½ TL Zimt



*Flüssiger Kürbiskuchen  
Zwei Portionen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie alles cremig. Streuen Sie zusätzlich etwas Muskat darüber.

von Nikki Medwell Bed & Broccoli

[www.bedandbroccoli.com.au](http://www.bedandbroccoli.com.au) [www.facebook.com/bedandbroccoli](https://www.facebook.com/bedandbroccoli)

# MATCHA-GRÜNTEE- KOKOS- & MANGO-SMOOTHIE

## ZUTATEN

1 junge Bio-Kokosnuss  
1 Portion Bare Blends Organic Vanilla Bean Native WPI  
1 gefrorene Mango-Spalte  
1 Passionsfrucht  
2 g Matcha-Grüntee-Pulver (ca. 1 TL)  
50 ml heißes Wasser



*Matcha-Grüntee-, Kokos- & Mango-Smoothie*

## ZUBEREITUNG

Verrühren Sie heißes Wasser und Matcha-Pulver in einer Schüssel, bis es vollständig aufgelöst und obenauf schaumig ist. Lassen Sie es etwas abkühlen, während Sie die anderen Zutaten vorbereiten. Öffnen Sie die Kokosnuss und gießen Sie das Wasser in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Löffeln Sie dann das Fleisch heraus und fügen Sie es hinzu (achten Sie darauf, zuerst alle holzigen Stückchen zu entfernen). Fügen Sie das Obst, Organic Vanilla Bean Native WPI und die Schüssel Matcha-Tee hinzu. Mixen Sie alles glatt und servieren Sie es in der Kokosnuss.

von Bare Blends [www.bareblends.com.au](http://www.bareblends.com.au)

# MANGO- SMOOTHIE

## ZUTATEN

- ½ geschälte Mango, entkernt
- 120 ml fettarmer Naturjoghurt
- 120 ml gekühltes Mineralwasser oder Sodawasser
- Prise Muskat und ein Zweig frische Pfefferminze zum Servieren



*Mango-Smoothie - Eine Portion*

## ZUBEREITUNG

Pürieren Sie die Mango in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und mixen Sie sie schaumig. Servieren Sie am besten sofort.

von Sally Symonds [www.sallysymonds.com](http://www.sallysymonds.com)

# NASHI-BIRNEN- INGWER-SMOOTHIE

*Wer liebt Nashi-Birnen nicht! Der Ingwer in diesem Rezept nimmt dem Gemüse die Strenge und hebt es auf die nächste Stufe!*



*Nashi-Birnen-Ingwer-Smoothie*

## ZUTATEN

- 1 große Handvoll Bio-Spinat
- 1 Nashi-Birne
- ½ gefrorene Banane
- 1 Portion Bare Greens
- 1 cm großes Stück Ingwer
- 250 ml Mandelmilch / Coco-Quench / Kokoswasser oder anderes

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie alle Zutaten 20 Sekunden lang in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Guten Appetit!

von Bare Blends [www.bareblends.com.au](http://www.bareblends.com.au)

# PINA-COLADA-SMOOTHIE



*Pina-Colada-Smoothie - ergibt zwei Smoothies*

## ZUTATEN

480 g Ananas  
1 gefrorene Banane  
240 ml Kokoswasser oder Wasser  
120 ml Kokoscreme  
1 TL Zimt (optional)  
½ TL Muskat  
1 TL Maca-Pulver oder Eiweißpulver  
120 g Cashewkerne und Mandeln (optional)

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Ich fange gern damit an, zuerst die Nüsse mit der gefrorenen Banane und dann das Wasser hinein zu tun. Fügen Sie die anderen Zutaten hinzu und mixen Sie sie glatt. Toll zum Frühstück oder Mittagsessen. Die Kokoscreme gibt ihm einfach nur einen cremigeren, dekadenteren Abschluss.

von Rochelle Cook Chelle's Raw Food Kitchen [www.chelleskitchen.com](http://www.chelleskitchen.com)

# HIMBEER-MANGO-SMOOTHIE



*Himbeer-Mango-Smoothie  
eine Portion*

## ZUTATEN

### Für die Basis:

240 g gefrorene Himbeeren  
4 gefrorene Bananen  
1 frische, reife Banane  
Etwas gefiltertes Wasser  
oder Kokoswasser

### Für den oberen Teil:

240 g gefrorene Mango oder  
1 frische Mango  
2 reife Bananen

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie die Basis in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer glatt (mixen Sie nicht zu lange). Gießen Sie sie in das gewünschte Glas. Mixen Sie die Mango und gießen Sie sie auf die Basis. Verwenden Sie das Wasser sparsam, da die Schichten dick wie Eiscreme sein müssen.

von Nicole English [www.rawkiwi.com](http://www.rawkiwi.com)

# HIMBEER-WASSERMELONEN- PFEFFERMINZ-SMOOTHIE



## ZUTATEN

240 g gefrorene  
Himbeeren  
480 – 720 ml  
Wassermelone  
Saft einer Limette  
240 ml Kokoswasser  
Handvoll frische  
Pfefferminze nach  
Geschmack

*Handvoll frische Pfefferminze nach Geschmack  
eine Portion*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie etwa 30 Sekunden lang. Gießen Sie ihn ein besonderes Glas, entspannen Sie sich und genießen Sie ihn. Lecker.

Extra: Löffeln Sie das junge Kokosfleisch aus Ihrer Kokosnuss, nachdem Sie die Milch herausgeholt haben, und geben Sie es auch in den Mixer. Gibt dem Smoothie etwas mehr Masse und schmeckt göttlich.

von Rochelle Cook Chelle's Raw Food Kitchen [www.chelleskitchen.com](http://www.chelleskitchen.com)

# ROHER-VEGANER- KRIEGER-SMOOTHIE

Einer meiner grünen Lieblings-Smoothies für unterwegs ist der „rohe vegane Krieger“. Dieser treibt mich Stunde um Stunde an und gibt mir all die Nährstoffe, die ich den Tag über für optimale Leistung brauche. Der Zitronensaft hilft, die Antioxidantien länger zu konservieren, was phantastisch ist, falls Sie ihn nicht gleich trinken.

## ZUTATEN

1-2 Löffel rohes Eiweißpulver Ihrer  
Wahl  
4-5 Bananen (gefrorene Bananen  
ergeben eine cremige  
Konsistenz)  
3 EL Chia-Samen  
2 Medjool-Datteln  
240 g Kohl  
240 g Sprossen Ihrer Wahl  
1 ganze Kokosnuss (Fleisch und  
Wasser)  
1 EL Coconut Magic Kokosöl  
Saft von 1-2 Zitronen

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und drücken Sie auf Mixen. Servieren Sie ihn in einem großen Glas oder einer Glasflasche, um ihn mitzunehmen.



*Roher veganer Krieger*

von Rory Bland The Whole Food Dude [www.thewholefooddude.com](http://www.thewholefooddude.com)

# GEWÜRZTES SCHOKOLADEN- CHAGA-ELIXIER

## ZUTATEN

720 ml heißer, gebrühter Chaga-Tee\*  
60 g Hanfsamen  
60 g Cashewkerne, eingeweicht  
3 EL Kakaopulver  
3 EL Kokoszucker  
1 EL Lucuma (optional)  
1-½ TL Zimt  
Prise – ¼ TL Cayennepulver  
¼ TL Vanillepulver  
Prise Salz



*Gewürztes Schokoladen-Chaga-Elixier  
zwei - drei Portionen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie ein paar Minuten lang auf hoher Stufe, bis Sie ein warmes und cremiges Getränk haben. Schmecken Sie es ab und passen Sie alle Aromen nach Ihrem Geschmack an (mehr Süße, mehr Schärfe usw.). Falls Sie Ihr Elixier besonders heiß mögen, gießen Sie es in einen Topf und erwärmen Sie es vorsichtig auf niedriger Hitze.

\*oder ersetzen Sie ihn durch 720 ml heißes Wasser und 2 Beutel lösliches Chaga-Pulver.

von Emma Coconut & Berries [www.coconutandberries.com](http://www.coconutandberries.com)

# SPINABANGO- SMOOTHIE



*Spinabango-Smoothie  
ein - zwei Portionen*

## ZUTATEN

240 – 480 g Baby-Spinat  
240 g gefrorene Mango  
Kleine Handvoll frischer Basilikum-Blätter  
240 ml gefiltertes Wasser

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie die Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und servieren Sie ihn gekühlt.

von Kisane Appleby Realistically RAW You [www.RealisticallyRAWyou.com](http://www.RealisticallyRAWyou.com)

# VANILLE-BIRNEN-CASHEW-SMOOTHIE

## ZUTATEN

- 1 Birne
- 1 Portion Bare Blends Organic Vanilla Bean Native WPI
- 1 Handvoll roher Bio-Cashewkerne
- 1 gefrorene Banane
- 250 ml Bio-Mandelmilch
- Zimt nach Geschmack



*Vanille-Birne-Cashew-Smoothie  
eine Portion*

## ZUBEREITUNG

Weichen Sie die Cashewkerne 6 Stunden lang ein, um das cremigste Ergebnis zu erhalten (optional). Mixen Sie alle Zutaten 20 Sekunden lang in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Streuen Sie Zimt darüber. Guten Appetit!

von Bare Blends [www.bareblends.com.au](http://www.bareblends.com.au)

## Kapitel zwei

# FRÜHSTÜCK



# ACAI-BEEREN- MÜSLI-SCHALE

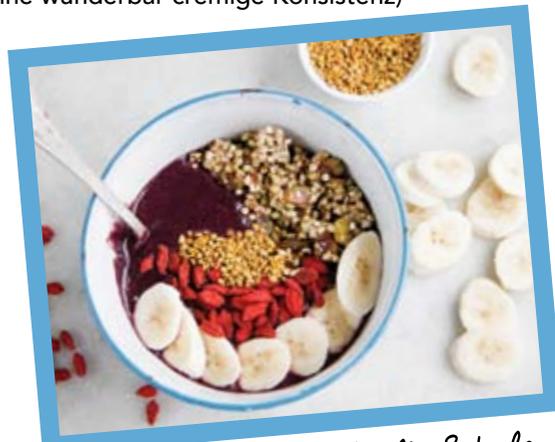
Acai-Beeren sind die dunkelbau-purpurnen Früchte der Acai-Palme, ursprünglich aus Zentral- und Südamerika. Das Fruchtfleisch wird gefriergetrocknet und als Pulver verkauft. Sie sind Antioxidantien-Superstars und helfen, Schäden durch freie Radikale zu bekämpfen, was dabei helfen kann, das Risiko von Herzinfarkt und Krebs zu reduzieren. Acai-Beeren haben einen niedrigen GI, also geben sie ihre Energie schön langsam ab.

## ZUTATEN

- 1 gehäufte EL gefriergetrocknetes Acai-Beeren-Pulver
- 1 gefrorene Banane
- 120 g gefrorene Beeren
- 1 Medjool-Dattel, entsteint
- 120 ml Apfelsaft, Kokoswasser oder Mandelmilch
- 1 EL Hanfsamen (optional, ergibt aber eine wunderbar cremige Konsistenz)
- 180 g Müsli
- Garnierung**
- Bananscheiben
- Goji-Beeren
- Bienenpollen

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie das Acai-Pulver, die Banane, die Beeren, die Medjool-Dattel, den Saft und die Hanfsamen, bis sie schön cremig sind. Gießen Sie sie über Ihr Müsli. Dekorieren Sie mit Banane, Goji und Bienenpollen. Es ist, wie wenn man ein Dessert zum Frühstück isst, sich aber deshalb nicht schlecht fühlt!



*Acai-Beeren-Müsli-Schale  
eine Portion*

von *Lauren Glucina, Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Küchenchefin und Ausbilderin für Rohkost, Studentin der Natural Medicine Ascension Kitchen* [www.ascensionkitchen.com](http://www.ascensionkitchen.com) [rawdessertsapp.com](http://rawdessertsapp.com) [facebook.com/ascensionkitchen](https://www.facebook.com/ascensionkitchen) [instagram.com/rawdessertsapp](https://www.instagram.com/rawdessertsapp) [twitter.com/laurenglucina](https://www.twitter.com/laurenglucina)

# BROMBEER-APFEL- FRÜHSTÜCK-CRUMBLE

In einem herbstlich würzigen Crumble geben Brombeeren und Äpfel Wärme und Behaglichkeit.

## ZUTATEN

### Crumble (Streusel)

- 100 g rohe Mandeln
- 130 g geröstetes Müsli
- ¼ TL frisch gemahlener Muskat
- ½ TL gemahlener Zimt
- Prise Meersalz
- 50 g Zuckerrübensirup\*
- 4 EL Kokosöl, geschmolzen

### Füllung

- 150 g Brombeeren
- 300 g Äpfel
- 50 g Rohrzucker
- ¼ TL geriebener Muskat
- ½ TL gemahlener Zimt

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 190° C vor. Mahlen Sie die Mandeln in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mischen Sie sie in einer Rührschüssel mit dem Müsli, den Gewürzen, dem Salz und dem Zucker. Rühren Sie das geschmolzene Kokosöl hinein, bis alles gut vermischt ist, und stellen Sie es beiseite. Schälen Sie die Äpfel und hacken Sie sie grob in knapp 2 Zentimeter große Stücke. Rühren Sie die Gewürze in den Zucker und stellen Sie ihn beiseite. Erhitzen Sie Ihren ofenfesten Topf auf mittlerer Hitze. Dünsten Sie die Brombeeren und Äpfel ein paar Minuten im trockenen Topf. Die Flüssigkeit im Obst hindert sie daran, am Topf zu kleben. Wenn das Obst weich geworden ist, streuen Sie den gewürzten Zucker leicht darüber und rühren Sie gut um, um die Zutaten zu vermischen. Dünsten Sie ungefähr eine Minute weiter, bis die Soße schön dick ist. Nehmen Sie sie von der Hitze und streuen Sie die Streusel-Garnierung darüber. Backen Sie sie 20-25 Minuten, bis die Oberseite golden ist und die Fruchtsäfte dick sind und Blasen schlagen. Lassen Sie es vor dem Servieren leicht abkühlen. Lassen Sie es alternativ dazu abkühlen und erwärmen Sie es am Morgen zum Frühstück.

\* Oder der dunkelste Zucker, den Sie bekommen können.

von *Elizabeth, Elizabeth's Kitchen Diary* [www.elizabethskitchendiary.co.uk](http://www.elizabethskitchendiary.co.uk)



*Brombeer-Äpfel-Frühstücks-Crumble  
vier Portionen*

# MIXER- PFANNKUCHEN

## ZUTATEN

450 ml Magermilch  
150 g Streuzucker  
2 Eier  
1 TL Pflanzenöl  
1 TL Vanille-Essenz  
250 g Mehl  
1½ TL Backpulver



*Mixer-Pfannkuchen - 6 Portionen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie Milch, Zucker, Eier, Öl und Vanille in den Mixer. Fügen Sie Mehl und Backpulver hinzu. Mixen Sie alles glatt. Erhitzen Sie eine leicht geölte Bratpfanne auf mittlerer Hitze. Gießen oder löffeln Sie den Teig mit etwa vier Esslöffeln pro Pfannkuchen in die Pfanne. Bräunen Sie sie von beiden Seiten und servieren Sie sie heiß.

# ROHER CASHEWKERN- JOGHURT



*Starten Sie in den Tag mit diesem cremigen Joghurt, garniert mit Obst, gehackten Nüssen und Datteln.*

*Rohes Cashewkern-Joghurt - nach Belieben servieren*

## ZUTATEN

240 g Cashewkerne  
120 ml Wasser  
2 EL zerkleinerte Kokosnuss  
1½ EL Honig

1 EL Zitronensaft  
1 EL Vanille-Extrakt  
Prise Meersalz  
80 ml Kokosöl

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie sie, bis sie eine dünne, Joghurt-ähnliche Konsistenz erreichen. Es sollten absolut keine Krümel oder Klumpen zurückbleiben. Füllen Sie sie in eine Schüssel um und stellen Sie sie für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank. Jetzt haben Sie rohen Joghurt! Tipp: Bewahren Sie Ihren rohen Joghurt immer im Kühlschrank auf.  
von Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com) [www.facebook.com/therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian)  
[@therawtarian](https://twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

# KNUSPRIGES MANGO-CHIA-BUCHWEIZEN- PORRIDGE

Diese herrliche Porridge-Frühstücksschale ist in den Sommermonaten köstlich!

## ZUTATEN

2 EL Buchweizen  
Gefiltertes Wasser  
1 gehäufte EL Chia-Samen  
240 ml selbstgemachte Mandelmilch  
360 ml gefrorene Mango  
240 ml Buckinis\*  
1 EL Coconut Magic Kokosnektar  
1 TL Vanillepulver

## Garnierung

Heidelbeeren  
Spritzer Coconut Magic Kokosnektar

## ZUBEREITUNG

Geben Sie den Buchweizen in eine kleine Schüssel und bedecken Sie ihn mit gefiltertem Wasser. Stellen Sie ihn für 10 Minuten zum Einweichen beiseite. Geben Sie die Chia-Samen in die Schüssel Ihres Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixers und bedecken Sie sie mit der Hälfte der Mandelmilch. Lassen Sie die Chia-Samen weich werden, während Sie den Buchweizen abgießen und spülen. Fügen Sie den Buchweizen, die Mango, die Buckinis, den Kokosnektar und das Vanillepulver zur Chia-Samen-Mischung hinzu. Mixen Sie alles, bis es gut vermischt ist, wobei Sie die restliche Mandelmilch dazu gießen. Mixen Sie NICHT zu lange. Schaben Sie die Seiten notfalls herunter. Die fertige Konsistenz sollte cremig und knusprig zugleich sein. Servieren Sie in Schüsseln, garniert mit Heidelbeeren und einigen Spritzern Kokosnektar!

\*Buckinis sind eingeweichter, sprießender und dehydrierter Buchweizen.

Köstlich und knusprig!

von Roe Roberston Realistically RAW you [www.RealisticallyRAWyou.com](http://www.RealisticallyRAWyou.com)



*Knuspriges Mango-, Chia & Buchweizen-porridge zwei Portionen*

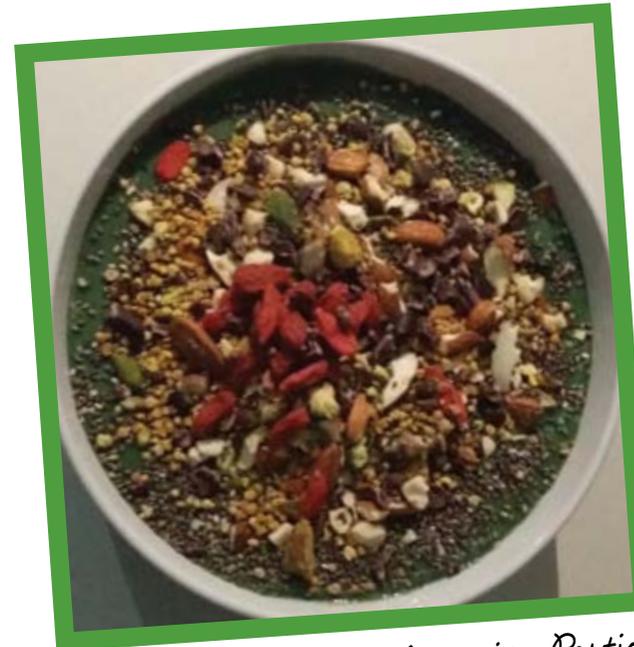
# GRÜNE SMOOTHIE- SCHALE

## ZUTATEN

1 gefrorene Banane  
1 Avocado  
1 gehäufte TL Spirulina  
1 EL Honig  
½ TL Zimt  
480 ml Hafermilch

## Garnierung

Kakao-Stückchen, Chia-Samen, gehackte Mandeln, gehackte Pistazien, Bienenpollen & Goji-Beeren.



*Grüne Smoothie-Schale - eine Portion*

## ZUBEREITUNG

Vermischen Sie alle Smoothie-Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie eine schöne, glatte Konsistenz haben, und gießen Sie sie in einer Schüssel. Garnieren Sie das Ganze mit der gewünschten Menge der dafür genannten Zutaten. Guten Appetit!

von Melissa Sinclair 10 Minutes a Day [www.my10minutesaday.com](http://www.my10minutesaday.com)

[@10\\_MINUTESADAY](https://www.facebook.com/10MinutesADay)

# ROHER HAFERBREI

Roher Haferbrei ist perfekt, um Ihren Morgen zu beginnen. Garnieren Sie ihn mit Ihrem Lieblingsobst oder was auch immer Ihrer Phantasie entspricht!

## ZUTATEN

300 g geschroteter Hafer  
360 ml Wasser  
1 Apfel (oder was 240 g  
geschnittenen Äpfeln  
entspricht)  
1 EL Rosinen

## ZUBEREITUNG

Geben Sie am Abend zuvor das Wasser, die Rosinen und dann den geschroteten Hafer in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Lassen Sie sie über Nacht stehen. Mixen Sie sie am Morgen. Zerteilen Sie den Apfel, während Wasser und Hafer gemixt werden, und fügen Sie ihn dann auch in den Mixer. Mixen Sie weiter, bis der Haferbrei eine schön glatte Konsistenz hat. Anschließend essen! Ich liebe es, diesen Haferbrei mit weiteren ganzen Rosinen und einem Hauch Zimt zu garnieren. Dieses Rezept für rohen Haferbrei ergibt ein sehr sättigendes Frühstück.

TIPP: Sie brauchen die Zutaten nicht vorher einzuweichen, aber es ergibt einen cremigeren, weicheren Haferbrei.

*Roher Haferbrei - ein-zwei Portionen*



## Kapitel drei

# MILCH UND KÄSE



von Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com) [www.facebook.com/therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian)  
[@therawtarian](https://twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

# CASHEWKERN- KÄSE-SCHEIBEN

Dieser vegane Käse ist absolut köstlich!! Der Geschmack und die Konsistenz sind umwerfend, und er passt extrem gut zu Kräckern, Salat, Trauben und für sich allein. Probieren Sie ihn aus, Sie werden all Ihre Freunde mit diesem Rezept beeindrucken.

## ZUTATEN

120 g + 2 EL rohe Cashewkerne  
60 ml Hefe  
½ TL Knoblauchpulver  
1 TL Salz  
420 ml Sojamilch  
120 g Agar-Flocken oder  
8 EL Agar-Pulver  
120 ml Pflanzenöl  
2 EL weiße Miso  
1 EL Zitronensaft  
Handvoll Thymian



*Cashewkern-Käse-Scheiben  
ergibt drei kleine Auflaufförmchen*

## ZUBEREITUNG

Ölen Sie 2-3 kleine Auflaufförmchen leicht ein. Mahlen Sie die Cashewkerne in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, aber lassen Sie sie nicht zu einer Paste werden. Fügen Sie die Hefe, das Salz, den Thymian und das Knoblauchpulver hinzu. Mixen Sie kurz weiter, um die Gewürze unterzumischen.

Vermischen Sie die Sojamilch, den Agar und das Öl in einem Topf und bringen Sie sie auf großer Hitze zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze, decken Sie die Milch zu und lassen Sie sie 10 Minuten lang köcheln, wobei Sie sie gelegentlich umrühren. Lassen Sie die Milchlösung etwas abkühlen, bevor Sie sie nach und nach durch das Einfüllrohr gießen, während der Mixer läuft. Mixen Sie sie etwa 1 Minute lang, oder bis die Mischung sehr glatt und cremig ist. Fügen Sie das Miso und die Zitrone hinzu.

Füllen Sie den Käse in einen Behälter um; decken Sie ihn ab und lassen Sie ihn im Kühlschrank, bis er sehr fest ist, etwa eineinhalb Stunden. Nehmen Sie den Käse, wenn er fest ist, vorsichtig mit einem Messer aus dem Auflaufförmchen. Reiben oder schneiden Sie den Käse nach Wunsch. Der Käse hält sich 4 Tage, wenn er zugedeckt und gekühlt ist.

von Essential Vegan [essentialvegan.co.uk/](http://essentialvegan.co.uk/)

# VANILLE- MANDELMILCH



## ZUTATEN

240 ml Mandeln, 8-12  
Stunden (über Nacht)  
eingeweicht  
960 ml Wasser  
½ TL Bio-Vanille-Extrakt  
3-6 Medjool-Datteln,  
entsteint (optional)

## ZUBEREITUNG

Spülen Sie die eingeweichten Mandeln gründlich ab und geben Sie sie in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Fügen Sie Wasser hinzu und mixen Sie sie 1-2 Minuten lang, bis sie glatt sind.

Sieben Sie die Mandelmilch mit dem Nussmilch-Beutel, um das körnige Mandelfruchtfleisch von der Milch zu trennen. Die Mandelmilch ist jetzt fertig.

Frieren Sie das Mandelfruchtfleisch ein, um es später in anderen Rezepten zu verwenden.

*Vanille-Mandelmilch - ergibt 1 Liter*

von Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com) [@therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian) [www.twitter.com/therawtarian](https://www.twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

# SNACKS



## APRIKOSEN- GOJI-KUGELN

Veganer-freundliche kleine Leckereien aus Aprikosen, Goji-Beeren, Kokosnuss und Cashewkernen. Kleine himmlische Kugeln!

### ZUTATEN

200 g weiche,  
getrocknete Aprikosen  
250 g rohe Cashew-Nüsse  
25 g getrocknete  
Kokosnuss  
25 g Goji-Beeren  
1 TL Vanille-Extrakt  
(optional)

### ZUBEREITUNG

Geben Sie die Cashewkerne in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie, bis sie einem feinen Brei ähneln. Fügen Sie die anderen Zutaten hinzu und mixen Sie, bis sich die Mischung in eine feste Masse verwandelt und von den Seiten des Kruges abgeht. Löffeln Sie Portionen aus der Mischung und rollen Sie sie mit den Händen zu mundgerechten Kugeln (etwa ein Esslöffel). Kühlen Sie sie im Kühlschrank, bis sie zum Essen bereit sind.



*Aprikosen-Goji-Kugeln  
- ergibt 24 Stück*

# SCHOKOLADEN-CHIA-SAMEN- PROTEIN-BLÖCKE

## ZUTATEN

- 200 g getrocknete Datteln,  
20 Minuten lang in 100 ml  
Wasser eingeweicht
- 3 TL Chia-Samen, 10 Minuten  
lang in 6 EL Wasser  
eingeweicht
- 20 g Hanfpulver
- 25 g Pekannüsse
- 25 g Kakaopulver
- 4-5 Tropfen natürlicher  
Vanille-, Pfefferminz- oder  
Mandelessenz
- 3 EL Agavensirup
- 4 EL getrocknete Kokosnuss  
(2 für die Mischung und  
2 zum Überziehen)



*Schokoladen-Chia-Samen-Protein-Blöcke  
ergibt 12 Stück*

## ZUBEREITUNG

Mischen Sie alle Zutaten bis auf die beiden Esslöffel getrockneter Kokosnuss in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie glatt sind. Legen Sie die Mischung auf eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Sushi-Matte. Rollen Sie die Matte zusammen und glätten Sie dabei die Folie. Stecken Sie die Enden der Folie hinein, um eine ordentliche Rolle zu machen, und legen Sie diese dann für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.

Nehmen Sie die Frischhaltefolie ab und legen Sie die Rolle auf ein Holzbrett. Schneiden Sie sie in etwa 1 cm dicke Scheiben. Verteilen Sie die anderen beiden Esslöffel der getrockneten Kokosnuss darüber.

by Jayne Rodgers Veggie Runners von Jayne Rodgers Veggie Runners

von Jayne Rodgers Veggie Runners  
[www.veggierunners.com](http://www.veggierunners.com)

# SCHOKOLADEN-BREZEL- ENERGIE-RIEGEL

Diese ungebackenen Riegel  
enthalten keinen zugesetzten  
Zucker und bauen toll auf!

## ZUTATEN

- 150 g Datteln
- 50 ml heißes Wasser
- 150 g Mandeln
- 100 g Paranüsse
- 4 EL Chia-Samen
- 200 g dunkle Schokolade
- 25 g Brezeln

## ZUBEREITUNG

Legen Sie Ihr Tablett mit Backpapier aus. Hacken Sie Ihre Datteln in kleine Stücke, weichen Sie sie im heißen Wasser ein und stellen Sie sie beiseite. Verwenden Sie eine Schüssel, die später groß genug für alle Zutaten ist.

Rösten Sie Ihre Nüsse, bis sie anfangen, ein dunkleres Braun anzunehmen und wunderbar duften. Verarbeiten Sie Ihre Nüsse in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie feinem Sand ähneln. Einige größere Stückchen dürfen übrigbleiben. Fügen Sie sie zusammen mit Ihren Chia-Samen zu Ihren Datteln hinzu.

Schmelzen Sie Ihre Schokolade in einem hitzebeständigen Krug. Fügen Sie 150 g der Schokolade zu Ihrer Dattel-Nuss-Mischung hinzu und mischen Sie beides gut. Verteilen Sie die Mischung auf Ihrem Tablett und formen Sie daraus Riegel. Gießen Sie die restliche Schokolade in einen Frühstücksbeutel aus Plastik. Ich finde, die einfachste Art, dieses zu tun, ist, den Beutel in ein Glas zu stecken, ihn weit zu öffnen und zu gießen (und demzufolge die Schokolade vorher in einem Krug zu schmelzen).

Holen Sie sich Ihre Brezeln und das Tablett mit den Leckereien in Reichweite. Schneiden Sie ein winziges 2-mm-Loch in Ihren Butterbrot-Beutel und beginnen Sie damit, die Schokolade über der ganzen Oberfläche des Dattel-Riegels auszustreichen. Wenn etwa zwei Drittel der Mischung verteilt sind, drücken Sie Ihre Brezeln schnell in die klebrige Oberfläche und gießen Sie dann den Rest der Schokolade aus. Falls die letzten Esslöffel Schokolade direkt aus dem Beutel in Ihren Mund wandern, bin ich mir sicher, dass niemand Sie verurteilen wird. Lassen Sie die Riegel mindestens 20 Minuten ruhen und stellen Sie sie dann für ein paar Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank.

von Emma Coconut & Berries [www.coconutandberries.com](http://www.coconutandberries.com)



*Schokoladen-Brezel-Energie-Riegel  
ergibt ein 20 x 20 cm großes Tablett mit Riegeln*

# ROHE SALATGURKEN- HAPPEN

Wenn Sie das nächste Mal zu einem Treffen gehen und etwas Besonderes mitbringen möchten, das außerdem glutenfrei, milchfrei, Paleo- und Veganer-freundlich ist, probieren Sie diese Happen aus. Sie sind frisch, voller Aroma und sie sehen so lecker aus!

*Rohes Salatgurken-Happen  
nach Wunsch servieren*



## ZUTATEN

- 240 g rohe Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
- 60 ml Zitronensaft
- Prise Meersalz
- 2 EL frischer Dill, fein gehackt
- 1 EL frischer Schnittlauch, fein gehackt
- 2 libanesische Salatgurken, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- ½ Körbchen Cherry-Tomaten, halbiert

## ZUBEREITUNG

Für die Cashew-Creme: Geben Sie die Cashewkerne, den Zitronensaft und das Salz in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie alles glatt. Falls die Mischung zu klebrig ist, fügen Sie ein winziges bisschen Wasser (einen TL auf einmal) hinzu, um sie zu lockern. Fügen Sie den Dill und den Schnittlauch hinzu und mixen Sie, bis die Kräuter durchgemischt sind. Verwenden Sie die Gurkenscheibe als Unterlage, fügen Sie einen gehäuften Teelöffel Cashew-Crememischung hinzu und garnieren Sie sie mit einer Cherry-Tomate. Mjam!

von Kisane Appleby Realistically RAW You [www.RealisticallyRAWyou.com](http://www.RealisticallyRAWyou.com)

# LEBKUCHENGEWÜRZ-PROTEIN- MÜSLI-RIEGEL

## ZUTATEN

### Gewürze

- ¼ TL gemahlene Nelken
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Vanille-Extrakt

### Trocken

- 240 ml Haferflocken
- 480 ml Nüsse und Kerne Ihrer Wahl
- 120 ml veganes Eiweißpulver

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 160° C vor. Legen Sie Ihr Blech mit Backpapier aus. Mixen Sie die Haferflocken in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, um ein feines Mehl herzustellen. Mischen Sie dieses mit den Gewürzen und dem Eiweißpulver, falls Sie welches verwenden, in einer großen Rührschüssel. Weichen Sie Ihre Rosinen und Datteln 5 Minuten lang in warmem Wasser ein und mixen Sie sie dann in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer mit der Miso-Paste und der Ingwerwurzel. Mixen Sie ein paar Minuten lang, um sicher zu stellen, dass der Ingwer zu Mus geworden ist. Gießen Sie die Dattel-Mischung in die trockenen Zutaten und rühren Sie gründlich um, um sicher zu stellen, dass keine pulvrigen Reste am Boden festsitzen. Mixen Sie 240 ml Ihrer Nüsse und Kerne ein paar Sekunden lang, um eine feine Körnung zu erhalten, und kippen Sie sie dann in die anderen Zutaten. Hacken Sie die anderen 240 ml Nüsse grob, fügen Sie sie zur Mischung hinzu und rühren Sie um. Falls Sie irgendwelche der optionalen Extras verwenden, sollten diese unter der Oberfläche sein, damit der Zucker darin nicht im Ofen verbrennt. Verteilen Sie sie also auf Ihrem Backpapier, bevor Sie die Mischung darüber gießen. Befeuchten Sie Ihre Hände und verteilen Sie die Mischung mit Ihren Fingern. Backen Sie sie 20-25 Minuten lang, bis sie Farbe annimmt und sich etwas fester anfühlt.

von Bibi Rodgers Veggie Runners [www.veggierunners.com](http://www.veggierunners.com)

### Nass

- 240 g getrocknete oder frische Datteln, grob gehackt
- 120 g Rosinen
- 360 ml warmes Wasser
- ½ TL Miso-Paste (oder Meersalz)
- Ein 2,5 cm langes Stück Ingwerwurzel
- 120 ml kristallisierter Ingwer (optional)
- Schokoladen-Chips (optional)
- Getrocknete Cranberrys (optional)



*ergibt 14 Stück*

# HIMBEER- SCHNEEBÄLLE



*Himbeer-Schneebälle - ergibt 24 Stück*

## ZUTATEN

210 g Cashew-Nüsse  
140 g frische Himbeeren  
120 g Medjool-Datteln  
100 g getrocknete Kokosnuss zum Überziehen

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer zuerst die Cashew-Nüsse, bis sie gemahlen sind, fügen sie dann die restlichen Zutaten außer der Kokosnuss hinzu und mixen Sie dann kurz, bis es gut vermischt ist, aber nicht zu viel – es soll nicht zu weich, sondern nur geschmeidig sein.

Kratzen Sie es mit einem Esslöffel zum Abmessen in eine Schüssel und rollen Sie es in Kugeln. Wälzen Sie sie vorsichtig in getrockneter Kokosnuss und stellen Sie sie in den Kühlschrank, bis sie gegessen werden. Können eingefroren werden.

by Shaheen Allotment 2 Kitchen [www.allotment2kitchen.blogspot.co.uk](http://www.allotment2kitchen.blogspot.co.uk)

# SÜßKARTOFFEL- & FRISCHE INGWER-PROTEINKUGELN

Süßkartoffeln und frischer Ingwer wärmen das Herz, wecken die Lebensenergie und schmecken sehr herbstlich. Mit Nussbutter versetzt und in Kokosnuss, Leinsamen oder Kakao gewälzt, schmecken diese veganen kleinen Energiehappen so sehr nach mehr, fast wie Trüffel.

## ZUTATEN

### Proteinkugeln

125 g Haferflocken  
200 g gekochte Süßkartoffeln,  
gestampft  
125 g Nussbutter  
1 große Prise geriebener frischer  
Ingwer  
1 EL Agaven-Nektar oder Honig  
½ TL Vanille-Extrakt  
1 EL Magermilchpulver oder  
Vanille-Eiweißpulver

### Am Ende

Kokosnuss, gemahlene Leinsamen,  
Kakao, Sesam, gehackte Nüsse  
usw., was immer Sie zum Wälzen  
haben oder bevorzugen.

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie gemischt sind. Rollen Sie sie in teelöffelportionsgroße Kugeln, wälzen Sie sie dann in Kokosnuss, Kakao usw. und bewahren Sie sie im Kühlschrank oder Gefrierschrank auf.

von Kate Hackworthy Veggie Desserts [www.veggiedesserts.co.uk](http://www.veggiedesserts.co.uk)



*Süßkartoffel- & frische Ingwer-  
Proteinkugeln*

## Kapitel fünf

# BROTE & KRÄCKER



# MANDEL-HAFER-

## FLADENBROT MIT TOMATEN-BASILIKUM-CREME

### ZUTATEN

#### Mandel-Hafer-Fladenbrot

- 180 g Mandelmehl\*
- 180 g Hafermehl\*
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 3 EL Wasser + 1-2 EL Wasser, falls nötig
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 EL gehackte, frische Kräuter (optional)
- Basilikum-Creme\*\*
- 120 g Cashewkerne, mindestens 30 Minuten lang eingeweicht und abgossen
- 120 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Handvoll frisches Basilikum (12 mittelgroße Blätter)

#### Garnierung

- 1-2 große Tomaten, in dünnen Scheiben
- Handvoll frischer Basilikum-Blätter
- Basilikum-Creme



*Mandel-Hafer-Fladenbrot  
mit Tomaten-Basilikum-Creme-  
2 Portionen*

*Rezept geht auf der nächsten Seite weiter*

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen für das Fladenbrot auf 180° C vor. Rühren Sie in einer kleinen Schüssel Leinsamen und Wasser zusammen und stellen Sie sie zum Andicken beiseite. Vermischen Sie alle trockenen Zutaten in einer mittleren Schüssel (Mandelmehl, Hafermehl, Backpulver, Salz und Kräuter, falls verwendet). Fügen Sie die Leinsamen-Mischung und das Olivenöl hinzu und verrühren Sie alles gut miteinander. Ich finde es am einfachsten, meine Hände zu benutzen. Falls es ein bisschen trocken und krümelig ist, fügen Sie etwas zusätzliches Wasser hinzu, einen halben Esslöffel auf einmal, bis ein Teig daraus wird. Er sollte ein kleines bisschen klebrig sein.

Rollen Sie ihn zwischen zwei Blättern Pergamentpapier aus, bis er ziemlich dünn ist (um die 2 mm), und formen Sie ihn zu einem Rechteck (oder welche Form auch immer Sie mögen!). Nehmen Sie das obere Blatt Pergamentpapier herunter und backen Sie ihn 20-25 Minuten lang, bis er gerade anfängt, an den Rändern golden zu werden und sich fest anfühlt.

Bereiten Sie die Basilikum-Creme vor, während das Fladenbrot gebacken wird. Mixen Sie einfach alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie vollständig glatt sind. Gießen Sie sie in eine Schüssel und heben Sie sie im Kühlschrank auf. Ordnen Sie, sobald das Fladenbrot fertig gebacken ist, die Tomatenscheiben darauf an, begießen Sie sie großzügig mit der Basilikum-Creme und zerpflücken Sie die Basilikum-Blätter darüber.

Anmerkungen: \* Mahlen Sie ganze Mandeln oder Haferflocken in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, um Mehl herzustellen. \*\* Sie brauchen nicht die ganze Basilikum-Creme, aber die Reste sind toll als Dip für Gemüse-Sticks oder mit etwas eingerührter Hefe für eine Nudelsoupe geeignet.



*Mandel-Hafer-Fladenbrot  
mit Tomaten & Basilikum-Creme  
2 Portionen*

# KRÄUTER-DER-PROVENCE- KERN-NUSS-KRÄCKER

*Einfach, nahrhaft, sättigend und köstlich. Kein Einweichen oder ewiges Hin und Her, nur ein schneller Dreh in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, ausrollen und backen.*

## ZUTATEN

- 480 g gemischte rohe, ungesalzene Nüsse und Kerne\*
- 2 gehäufte EL Hefe\*\*
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- ½ - ¾ TL feines Salz
- 2 gehäufte TL Kräuter der Provence (oder gemischte getrocknete Kräuter nach Wahl\*\*\*)
- 1 mittleres Ei ODER entsprechendes veganes „Ei“, wie etwa Orgran 1½ EL Wasser
- Mohn zum Bestreuen
- Sesam zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 150° C vor. Legen Sie ein Backblech mit Pergamentpapier oder Silpat aus. Mahlen Sie die Nüsse und Kerne grob in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Sie brauchen eine grobe Mischung, die gerade eben anfängt, zu klumpen. Ich fand es am besten, auf mittlerer Geschwindigkeit zu bleiben und dann stoßweise zu mixen, so dass alles gleichmäßig gehackt ist, aber noch nicht fein genug für einen Teig.



*Kräuter-der-Provence-  
Kern-Nuss-Kräcker  
ergibt 22 Stück*

Gießen Sie den „Teig“ in eine Rührschüssel. Zerkrümeln Sie ihn mit den Fingern, um alle Klumpen aufzubrechen, und rühren Sie dann die trockenen Zutaten hinein. Testen Sie eine Prise, um notfalls nachzuwürzen. Rühren Sie das Ei/vegane Ei und das Wasser hinein. Mixen Sie anschließend, um einen steifen Teig zu bilden.

Rollen Sie ihn zwischen zwei Blättern Pergamentpapier so dünn Sie können aus. BEACHTEN SIE: Die auf dem Foto sind nicht so dünn, wie sie sein könnten, aber sie werden bissiger, wenn Sie weiter rollen. Garnieren Sie sie mit zusätzlichen Kernen und drücken Sie diese etwas auf die Nuss- und Kern-Kracker. Schneiden Sie sie in Streifen oder Formen.

Legen Sie sie auf Ihr ausgelegtes Backblech und backen Sie sie 30 Minuten lang auf mittlerer Höhe. Nehmen Sie für mehr Knusprigkeit einen Pfannenwender, um die gebackenen Kracker auf einen Backrost zu heben, und schieben Sie sie für weitere fünf Minuten zurück in den Ofen (unterste Schiene). Das zieht die restliche Feuchtigkeit aus der Unterseite der Kracker. Lassen Sie sie vollständig abkühlen, bevor Sie sie in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

\* Ich habe Cashew-Bruch, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne verwendet

\*\* Für ein herzhaftes, fast käseähnliches Aroma \*\*\*Kein altes Zeug von hinten aus dem Schrank, bitte!



*Kräuter-der-Provence-Kern-Nuss-Kracker  
ergibt 22 Stück oder 1 Backblech*

# SÜßE TOMATEN-BRUSCHETTA MIT OLIVEN-TAPENADE

Die wunderbare Süße von Spätsaison-Tomaten und eine salzige aromatische Oliven-Tapenade. Kann es noch besser werden? Bruschetta gibt die perfekte Vorspeise, den perfekten Snack oder das perfekte leichte Mittagessen ab. Das beste Essen ist einfach und frisch.

## ZUTATEN

- 1 Baguettestange, diagonal in 2-cm-Scheiben geschnitten
- 6 rote Santini-Tomaten\*, in Scheiben
- 6 Orange-Rapture-Tomaten\*, in Scheiben
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Balsamico-Essig

## Tapenade

- 50 g gemischte Oliven, ohne Stein
- Saft einer ½ ungewachsenen Zitrone
- Prise Meersalz
- Handvoll frischer Basilikum-Blätter

## ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie eine Grillpfanne und legen Sie die Brotscheiben flach hinein. Toasten Sie sie 4-5 Minuten lang bei mittlerer Hitze, bis sie knusprig und golden sind.

Mischen Sie in der Zwischenzeit beide Tomatensorten, das Olivenöl, und den Balsamico-Essig in einer Schüssel und stellen Sie sie beiseite. Geben Sie die Oliven, den Zitronensaft und das Meersalz in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie bei langsamer Geschwindigkeit, bis sie vermischt sind, aber noch Textur haben.

Legen Sie zum Anrichten das getoastete Brot auf ein Servierbrett. Löffeln Sie die Tomatenmischung darauf und glätten Sie sie etwas. Gießen Sie eine TL große Menge der Tapenade über jede Bruschetta. Legen Sie abschließend ein Basilikum-Blatt darauf.

\* Falls keine Santini- oder Orange-Rapture-Tomaten erhältlich sind, kaufen Sie die besten Tomaten, die Sie sich leisten können – das ist der Trick bei einer tollen Bruschetta.



*zwei - vier Portionen*

# WÜRZMITTEL

## DIPS & SOSSSEN



# CHILI-KAROTTEN- KORIANDER-PÂTÉ

*ergibt eine gute Schüssel zum Teilen...*



*Chili-, Karotten- & Koriander-Pâté  
zwei - bis vier Portionen*

### ZUTATEN

- 1 x 400 g Dosen-Kichererbsen, abgegossen und abgespült
- 2 große Karotten, geschält und in Scheiben (optional leicht blanchiert)
- Kleine Handvoll frische Koriander-Blätter
- 2 EL gutes Olivenöl (oder mehr, falls zu trocken)
- Prise Chili-Flocken oder Chili-Pulver nach Geschmack
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

Beginnen Sie langsam und mixen Sie alle Zutaten im Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, dann erhöhen Sie die Geschwindigkeit. Halten Sie an, probieren und optimieren Sie die Würzung, bevor Sie alles zu einer glatten pâtéähnlichen Konsistenz mixen. Füllen Sie sie in Auflaufförmchen oder auf einen ansprechenden Teller, und servieren Sie sie gekühlt oder bei Zimmertemperatur.

# PISTAZIEN- KAROTTEN-AUFSTRICH

## ZUTATEN

300 g Karotten, geschält,  
gekocht und abgekühlt  
150 g ungesalzene  
Pistazien, ohne Schale  
120 ml fettarmer Joghurt  
1 TL getrockneter Salbei  
Zerstoßener schwarzer  
Pfeffer nach Geschmack



*Pistazien-Karotten-Aufstrich  
vier Portionen*

## ZUBEREITUNG

Hacken Sie die Karotten grob, geben Sie sie zusammen mit den anderen Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und pürieren Sie sie zu einer glatten Konsistenz. Zu knusprigem Brot oder frischem Gemüse servieren.

## Kapitel sieben

# BEILAGEN, SALATE & DRESSINGS



# 10-MINUTEN- BLUMENKOHL-REIS

Ein hervorragender Ersatz für weißen Reis, hergestellt aus dem schnöden Blumenkohl.

## ZUTATEN

1 mittlerer Blumenkohl

## ZUBEREITUNG

Schälen oder schneiden Sie alle Blätter und den Strunk vom Blumenkohl ab und legen Sie diese zur Seite. Sie können sie auch für ein weiteres Gericht benutzen, das den Reis begleitet! Brechen Sie den Blumenkohl in grobe Blumen und verarbeiten Sie ihn in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis er dieselbe Größe und Textur hat wie Reis.

Füllen Sie ihn in eine mikrowelleneignete Schüssel und decken Sie ihn zu, dann kochen Sie ihn auf hoher Stufe um die 7 Minuten lang oder bis er durchgegart ist. Sofort servieren.



*10-Minuten-Blumenkohl-Reis  
zwei Portionen*

von Kevin Chambers-Paston The Crafty Larder [www.thecraftylarder.co.uk](http://www.thecraftylarder.co.uk)

# FRITTIERTE KOKOSNUSS-AVOCADO-STREIFEN MIT KOKOSNUSS-CASHEWKERN- & KARDAMOM-DIP

So einfach und lecker. Cremige, kokossige und leicht knusprig gebackene Avocado-Stücke, die anschließend in einen mit Kardamom aromatisierten Kokosnuss-Cashewkern-Dip getunkt werden.

## ZUTATEN

### Frittierte Avocado-Streifen

120 g ungesüßte Kokosraspeln  
1 EL Puderzucker  
2 reife, aber feste Avocados

### Dip

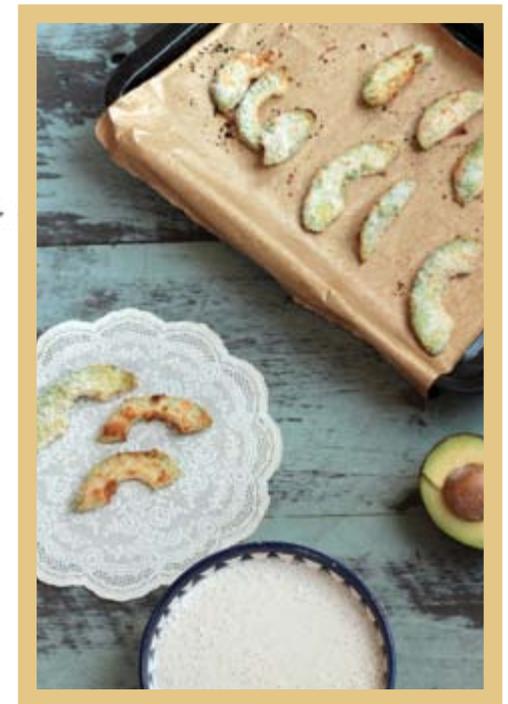
5 Kardamomschoten  
250 ml Kokoscreme  
120 g Cashewkerne  
1 EL Puderzucker (oder Süßungsmittel nach Wahl)  
1 TL Kokosöl

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen für die Avocado-Streifen auf 190° C vor. Legen Sie ein Backblech mit Pergamentpapier aus. Mixen Sie die Kokosnussraspeln in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie fein ist (wodurch Sie Kokosmehl herstellen). Schneiden Sie die Avocados in Streifen und überziehen Sie die Stücke dann mit dem Kokosmehl. Legen Sie sie auf das ausgelegte Backblech und backen Sie sie 8-10 Minuten lang, bis sie golden sind.

Entfernen Sie für den Dip die Kerne aus den Kardamomschoten und mahlen Sie diese in einem Mörser. Geben Sie sie zusammen mit allen anderen Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie, bis sie glatt sind. Bis zum Verbrauch im Kühlschrank lagern.

von Emma Coconut & Berries [www.coconutandberries.com](http://www.coconutandberries.com)



*Cashewkern-Kardamom-Dip - sechs Portionen*

# PERFEKTE YORKSHIRE- PUDDINGS

## ZUTATEN

2 große Eier, auf  
Zimmertemperatur  
1 TL Salz  
80 ml Milch, auf  
Zimmertemperatur  
240 g Mehl  
Etwas Öl

## ZUBEREITUNG

Achten Sie darauf,  
dass all Ihre Zutaten  
Zimmertemperatur haben,  
bevor Sie anfangen. Geben  
Sie alle Zutaten außer

dem Öl in Ihren Optimum-  
Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie sie vollständig glatt. Jetzt kommt das  
Wichtigste: Decken Sie sie ab und lassen Sie sie ein Stunde lang stehen.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 230° C vor. Geben Sie ein kleine Menge Öl in jede  
Mulde eines Muffin-Blechs mit 12 Mulden. Stellen Sie das Blech in den heißen  
Ofen, um es zu erhitzen, bis das Öl heiß ist und brutzelt. Nehmen Sie es aus dem  
Ofen und verteilen Sie den Teig schnell auf alle Muffinmulden, wobei Sie sie zu  
etwa zwei Dritteln füllen.

Schieben Sie sie wieder in den Ofen zurück und backen Sie sie 20 Minuten  
lang, bis sie gut aufgegangen, gebräunt und knusprig sind, wobei Sie die  
Ofentemperatur alle fünf Minuten um 10 Grad reduzieren. Heiß mit reichlich Soße  
servieren!!



*perfekte Yorkshire-Puddings zwölf  
Portionen*

## Kapitel acht

# SUPPEN



# ROTE-BETE- SUPPE



*Rote-Bete-Suppe - vier Portionen*

## ZUTATEN

10 frische Rote Bete, geschält, geschnitten und gewaschen  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
3 Zwiebeln, gewürfelt  
480 ml fettarmer Naturjoghurt  
Zerstoßener schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 250° C vor. Hacken Sie die Rote Bete grob, backen Sie sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech, bis sie durchgegart sind (ca. 60 Minuten) und stellen Sie sie zum Abkühlen beiseite.

Erhitzen Sie einen antihafbeschichteten Topf auf mittlerer Hitze; geben Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinein und braten Sie sie glasig. Geben Sie die Rote Bete und 960 ml Wasser in den Topf. Bringen Sie es zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie es 15 Minuten lang köcheln. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten lang abkühlen.

Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, benutzen Sie die Abdeckung, aber entfernen Sie die mittlere Kappe und bedecken Sie diese mit einem Handtuch, um den Dampf entweichen zu lassen. Mixen Sie die Masse glatt und würzen Sie nach Geschmack. Servieren Sie die Suppe in Schüsseln mit einem großen Klecks Joghurt darauf.

von Sally Symonds [www.sallysymonds.com](http://www.sallysymonds.com)

# KAROTTEN-LAUCH- SUPPE



*Karotten-Lauch-Suppe  
vier - sechs Portionen*

## ZUTATEN

1 EL Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel, geschält und gehackt  
2 Zehen Knoblauch, geschält und gehackt  
3 Karotten (ca. 350 g), geschält und gehackt  
2 große Stangen Lauch (ca. 300 g), in Scheiben  
2 Stangen Sellerie  
1 TL gemischte Kräuter  
1 TL Paprika  
1 l Gemüsebrühe  
1 kleine Süßkartoffel, geschält und gehackt  
1 kleine weiße Kartoffel, geschält und gehackt

## ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf mit schwerem Boden. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und dünsten Sie sie ein paar Minuten lang weich. Fügen Sie den Lauch hinzu und dünsten Sie ihn ein paar Minuten lang.

Fügen Sie den Knoblauch hinzu. Fügen Sie die Karotten, die Süßkartoffel und die Kartoffel hinzu. Rühren Sie um und kochen Sie sie in paar Minuten, bis sie anfangen, weich zu werden.

Gießen Sie die Brühe hinein und fügen Sie die Kräuter und Paprika hinzu. Rühren Sie um, bringen Sie sie zum Kochen und lassen Sie sie etwa 30 Minuten lang köcheln, bis das gesamte Gemüse weich ist.

Geben Sie sie in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Geben Sie sie dann in den Topf zurück und erhitzen Sie sie wieder. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach.

von Penny Ritson *Penny's Recipes* [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)

# BLUMENKOHL- KOKOSNUSS-LIMETTEN-SUPPE



## ZUTATEN

½ EL Kokosöl  
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt  
1 TL gemahlener Koriander  
1 mittlerer Blumenkohl, in Blumen  
gebrochen (ca. 960 ml)  
750 ml Gemüsebrühe  
120 ml Vollfett-Kokosmilch  
2-3 EL Limettensaft  
Salz nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie das Kokosöl in einem großen Topf über mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und dünsten Sie sie 6-8 Minuten lang. Fügen Sie den gemahlenden Koriander hinzu und dünsten Sie unter Rühren eine Minute weiter, um seinen Geschmack hervor zu bringen.

Fügen Sie den Blumenkohl, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzu, rühren Sie zum Vermischen um, decken Sie es zu und bringen Sie es zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze zu einem Köcheln und kochen Sie es zugedeckt 10-15 Minuten lang, oder bis der Blumenkohl sehr weich ist. Nehmen Sie es von der Hitze und fügen Sie den Limettensaft hinzu.

Lassen Sie die Suppe ungefähr 10 Minuten lang abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer gießen und sehr glatt mixen. Schütten Sie sie in den Topf zurück, um sie wieder zu erwärmen, bevor Sie servieren. Schmecken Sie mit Salz und Limette ab.

*Blumenkohl-Kokosnuss-  
Limetten-Suppe  
zwei - vier Portionen*

von Emma Coconut & Berries [www.coconutandberries.com](http://www.coconutandberries.com)

# ROHER MAIS- EINTOPF

Wenn Sie Nervennahrung brauchen, trifft dieser dicke und cremige rohe Mais-Eintopf den Nagel auf den Kopf!

## ZUTATEN

240 g frische Maiskörner  
60 g Cashewkerne  
180 ml Wasser  
¾ TL Meersalz  
120 ml frische Maiskörner,  
zusätzlich  
Koriander zum Servieren (optional)  
Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Schälen Sie den Maiskolben. Schneiden Sie die Körner vom Kolben ab, indem Sie den Maiskolben senkrecht halten und vorsichtig in Richtung Ihres Schneidbrettes schneiden. Falls Sie Dosenmais verwenden, achten Sie darauf, die Maiskörner zu spülen und abzugießen. Tupfen Sie diese mit einem sauberen Geschirrhandtuch ab.

Geben Sie alle Zutaten (außer der zweiten Menge Mais und den Pfeffer) in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie auf hoher Stufe, bis alles sehr glatt und gut vermischt ist. Mischen Sie eine sehr sehr lange Zeit, weil dieser rohe Mais-Eintopf etwas warm sein sollte, wenn er aus dem Mixer kommt. Gießen Sie die Mais-Mischung in (eine) Schüssel(n).

Fügen Sie den restlichen Mais hinzu und rühren Sie mit einem Löffel um. Garnieren Sie mit Pfeffer und gehacktem Koriander, falls gewünscht. Essen Sie diesen rohen Mais-Eintopf sofort, solange er noch vom Mixer warm ist.

TIPP: Sie brauchen für dieses Rezept 3-4 Maiskolben. Dieses Rezept ergibt eine große einzelne Portion oder zwei kleine Vorspeisen.

von Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com) [@therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian) [www.twitter.com/therawtarian](https://www.twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)



*roher Mais-Eintopf*

*vier - sechs Portionen*

# LINSEN- SUPPE

## ZUTATEN

- 1 EL Erdnussöl
- 1 mittlere Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, geschält und zerdrückt
- 2 TL Kümmelsamen
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 2 mittlere Karotten, geschält und gehackt
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 TL Koriander
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g rote Linsen
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack



*Linsen-Suppe: vier - sechs Portionen*

## ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf mit schwerem Boden. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und schwitzen Sie sie ein paar Minuten lang an. Fügen Sie die Kümmelsamen hinzu und kochen Sie sie weitere 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren. Fügen Sie den Knoblauch, den Sellerie und die Karotten hinzu. Schwitzen Sie sie ein paar Minuten lang an. Fügen Sie die Brühe hinzu. Rühren Sie das Tomatenpüree und den Koriander hinein. Fügen Sie die Linsen hinzu. Rühren Sie um, bringen Sie alles zum Kochen und lassen Sie es dann 30 Minuten lang sanft köcheln.

Geben Sie alles in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie es glatt. Erhitzen Sie es wieder und würzen Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack. Servieren Sie das Ganze mit etwas knusprigem Brot.

von Penny Ritson Penny's Recipes [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)

# MEDITERRANE SUPPE

## ZUTATEN

- 4 Tomaten
- 2-3 Zucchini
- 1 kleine, braune Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 240 g rohe Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
- 1 Avocado (optional)
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL frische Oregano-Blätter
- 1 Brühwürfel (Hefe- und Natriumglutamat-frei)
- 480-720 ml kochendes Wasser
- ½ TL Himalaya-Salz
- Zerstoßener schwarzer Pfeffer nach Geschmack



*Mediterrane Suppe - sechs Portionen*

## ZUBEREITUNG

Weichen Sie die Cashewkerne über Nacht ein. Waschen Sie das ganze Gemüse. Hacken Sie es grob und geben Sie es in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer.

Geben Sie Oregano und Knoblauch in den Mixer, zusammen mit den abgespülten Cashewkernen und der Avocado, falls gewünscht.

Kochen Sie das Wasser und geben Sie den Brühwürfel und Wasser mit einem guten Schuss Salz und Pfeffer in den Mixer, und fügen Sie eine kleine Menge des Olivenöls hinzu.

Mixen Sie dieses alles auf und fügen Sie weiterhin langsam das Olivenöl hinzu. Mixen Sie, bis alles glatt und cremig ist.

von Tammy Rice Naturally Radiant [www.naturallyradiant.com.au](http://www.naturallyradiant.com.au)

# ERBSEN- SUPPE

## ZUTATEN

250 g getrocknete Markerbinsen  
Kochendes Wasser zum

Einweichen

2 TL Natron

1 TL Butter

2 mittlere Stangen Lauch, in  
Scheiben

1 mittlere Karotte, geschält und  
gehackt

1 mittlere Kartoffel, geschält  
und gehackt

1 l Gemüsebrühe

150 g rote Linsen

Salz und schwarzer Pfeffer  
nach Geschmack



*Erbsen-Suppe: vier bis sechs Portionen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie die Markerbinsen in eine Schüssel. Messen Sie 1,5 Liter kochendes Wasser ab. Fügen Sie 2 TL Natron hinzu. Gießen Sie es über die Erbsen und lassen Sie sie über Nacht einweichen, oder zumindest 12 Stunden.

Spülen Sie die Erbsen gründlich ab, um sie für den Gebrauch vorzubereiten. Erhitzen Sie die Butter in einem großen Topf. Fügen Sie den Lauch hinzu und sautieren Sie ihn ein paar Minuten lang. Fügen Sie die Karotte und die Kartoffel hinzu und schwitzen Sie sie ein paar Minuten lang.

Fügen Sie die Erbsen und die Brühe hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen und lassen Sie es etwa 20 Minuten lang köcheln, bis das Gemüse weich ist. Würzen Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer. Geben Sie es in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie es glatt. Füllen Sie es wieder in den Topf, um es zu erhitzen. Servieren Sie es mit krossem Brot.

von Penny Ritson Penny's Recipes [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)

# KÜRBIS- SUPPE

## ZUTATEN

300 g Kürbis

3 EL fettarmer Ricotta

2 EL fettarme Milch

1 TL frischer Rosmarin,  
gehackt

Zerstoßener Pfeffer nach  
Geschmack

1 Frühlingszwiebel in  
dünnen Scheiben zum  
Servieren

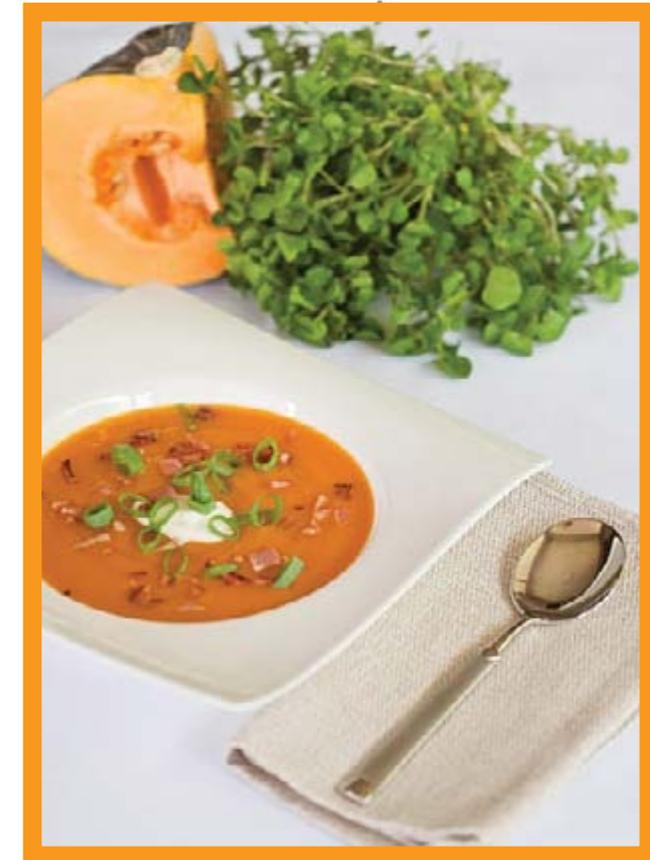
Fettarmer Speck,  
gewürfelt und gebraten  
zum Servieren

## ZUBEREITUNG

Kochen Sie den Kürbis zart. Geben Sie den geschälten, entkernten Kürbis zusammen mit dem Ricotta und der Milch in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und pürieren Sie ihn glatt.

Mischen Sie den Rosmarin von Hand hinein. Erwärmen Sie die Mischung auf der Herdplatte.

Servieren und garnieren Sie mit in Scheibchen geschnittenen Frühlingszwiebeln und knusprigem Speck, falls gewünscht.



*Kürbis-Suppe - eine Portion*

von Sally Symonds [www.sallysymonds.com](http://www.sallysymonds.com)

# GERÖSTETER-BLUMENKOHLM-KNOBLAUCH- KÜMMEL-SUPPE

## ZUTATEN

- 1 Kopf Blumenkohl, in Blumen gehackt
- 4-5 Zehen Knoblauch, geschält
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 mittlere Zwiebel, gewürfelt
- 1 Handvoll frischer Thymian, gehackt
- 720 ml Gemüsebrühe
- 240 ml ungesüßte Reismilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

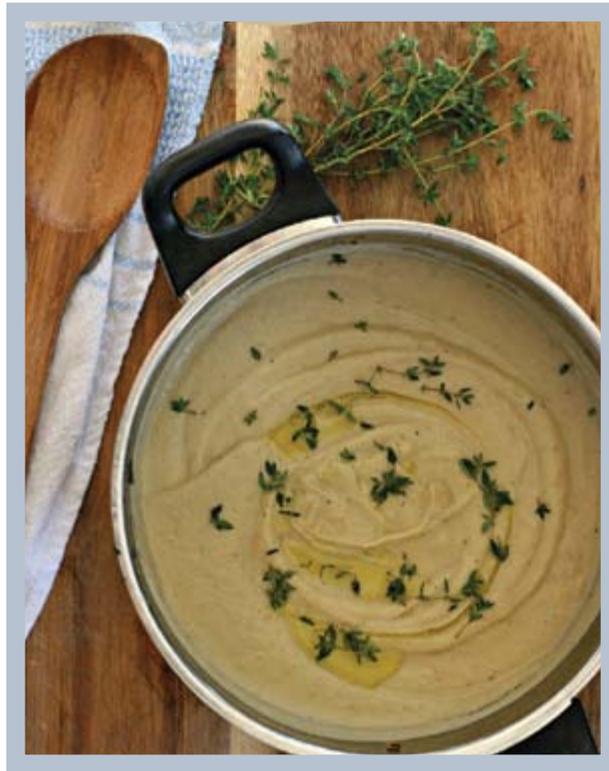
## ZUBEREITUNG

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200° C vor. Hacken Sie den Blumenkohl in Blumen und überziehen Sie sie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Legen Sie Blumenkohl und Knoblauchzehen in eine große Backform und rösten Sie ihn, bis er golden ist, etwa 20-30 Minuten. Erhitzen Sie etwas Öl in einem großen Topf auf mittlerer

Hitze. Sautieren Sie die Zwiebel etwa 5 Minuten lang, bis sie weich ist und duftet. Fügen Sie den Thymian und die Kümmelsamen hinzu und sautieren Sie ein oder zwei Minuten weiter. Fügen Sie die Brühe und den gerösteten Blumenkohl hinzu, bringen Sie die Suppe zum Kochen, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie sie zugedeckt 20 Minuten lang köcheln.

Pürieren Sie die Suppe in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie cremig und glatt ist. Fügen Sie beim Mixen die Reismilch hinzu und vermischen Sie alles. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer, Olivenöl und frischen Thymian-Blättern.

von Hannah Horton Health Yeah [www.healthyeah.co.nz](http://www.healthyeah.co.nz)



*Gerösteter-Blumenkohl-Knoblauch-Kümmel-Suppe - vier Portionen*

# GERÖSTETER-KÜRBIS- TOMATEN-SUPPE

## ZUTATEN

- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ mittlerer Crown-Prince- oder Queensland-Blue-Kürbis
- 1 große Zwiebel, geschält und geviertelt
- 450 g Tomaten, geviertelt
- 2 Karotten, geschält und der Länge nach geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 TL Paprika
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 180° C vor. Entfernen Sie die Kerne aus dem Kürbis und schneiden Sie ihn in Stücke. Bepinseln Sie alle Stücke mit Olivenöl und legen Sie sie auf ein Backblech. Legen Sie die Tomaten, die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch auf ein weiteres Backblech. Beträufeln Sie sie mit Olivenöl und rühren Sie dann vorsichtig um, um sie mit dem Öl zu überziehen. Schieben Sie beide Bleche für etwa 45 Minuten in den Ofen.

Kratzen Sie das weiche Kürbisfleisch von der Haut und geben Sie es in einen großen Topf. Geben Sie alle anderen Gemüse in den Topf. Fügen Sie die Brühe, Paprika und Cayennepfeffer hinzu. Rühren Sie um und bringen Sie sie zum Kochen. Lassen Sie sie 5 Minuten lang köcheln. Mixen Sie sie in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie glatt sind. Würzen Sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

von Penny Ritson Penny's Recipes [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)



*Gerösteter-Kürbis-Tomaten-Suppe  
vier - sechs Portionen*

# MAHLZEITEN



## 2-MINUTEN-GRÜNE -SPAGHETTI-SOSSE

### ZUTATEN

1 reife Avocado  
100 g gefrorene  
Erbsen  
1 Handvoll Spinat  
1 Handvoll  
Koriander  
1 Handvoll Petersilie  
4 EL Parmesan oder  
Hefe  
200 ml a2-Milch  
Salz und Pfeffer  
Spaghetti zum  
Servieren



*Zwei-Minuten-grüne-Spaghetti-Soße  
- vier Portionen*

### ZUBEREITUNG

Kochen Sie die Spaghetti al dente. Mixen Sie die Erbsen, den Spinat, den Koriander, die Petersilie, den Parmesan und die a2-Milch im Mixer.

Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Sie können die Soße ein paar Minuten lang mixen, bis sie heiß ist, oder sie in einem Topf erwärmen, bevor Sie sie zu den Spaghetti hinzufügen.

Übergießen Sie die Spaghetti mit der Soße und servieren Sie.

# KAROTTEN-KORIANDER- FALAFEL MIT ZITRONEN-TAHIN-SOÛE

## ZUTATEN

### Falafel

- 1 große Karotte, gerieben
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine rote Chili, fein gehackt
- 400-g-Dose Kichererbsen, abgegossen und abgespült
- 2 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL geräucherte Paprika
- 30 g Koriander, grob gehackt, mit Stielen
- 2 EL Sonnenblumenöl, plus extra zum Braten

### Zitronen-Tahin-Soße

- 2 EL helles Tahin
- Saft von 1 ungewachsenen Zitrone
- Handvoll glatter Petersilie
- 2 EL kaltes Wasser

### Zum Servieren

- 4 Fladenbrote, erwärmt
- 2 Handvoll frischer Kopfsalat
- Handvoll glatte Petersilie
- Prise Meersalz nach Geschmack



*Karotten-Koriander-Falafel mit  
Zitronen-Tahin-Soße - zwei Portionen  
ergibt ca. zehn Falafel*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie die Karotte, die Zwiebel, die Chili, die Kichererbsen, den Kümmel, die Paprika, den Koriander und das Sonnenblumenöl in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und vermischen Sie alles, bis es halbglatte ist. Bestäuben Sie eine saubere Arbeitsfläche mit Mehl und machen Sie kleine Kugeln aus der Mischung, wobei Sie jede mit etwas Mehl überziehen. Erhitzen Sie in einer Pfanne genug Sonnenblumenöl zum Braten. Geben Sie die Falafel in die Pfanne, wenn das Öl heiß ist, und braten Sie jede Seite ein paar Minuten, bis sie golden und knusprig sind. Tropfen Sie sie auf saugfähigem Papier ab. Vermischen Sie für die Soße das helle Tahin, den Zitronensaft, die Petersilie und das kalte Wasser und rühren Sie vorsichtig um. Legen Sie anschließend Kopfsalat und Falafel auf die Fladenbrote und löffeln Sie großzügig Soße darüber. Garnieren Sie das Ganze mit Petersilie und etwas Meersalz.

von Katy Beskow Little Miss Meat Free [www.littlemissmeatfree.co.uk](http://www.littlemissmeatfree.co.uk)

# BLUMENKOH- PIZZA

## ZUTATEN

### Pizza-Kruste

- 2 kleine oder 1 großer Blumenkohl
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben
- 75 g Mozzarella-Käse, gerieben
- 2 Eier, geschlagen

### Garnierung

- 1 kleine rote Paprikaschote, gewürfelt
- 4 EL Tomatenpüree
- 2 TL gemischte Kräuter
- 2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
- 100 g Ziegenkäse, in Scheiben
- 6 Scheiben Chorizo, gewürfelt
- Handvoll Oliven, halbiert



*Blumenkohl-Pizza - ergibt zwei Pizzen*

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 200° C vor. Bereiten Sie zwei Backbleche mit gefettetem Backpergament vor. Entfernen Sie die Blätter vom Blumenkohl. Hacken Sie ihn grob in Blumen. Geben Sie ihn schubweise in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie ihn, bis er wie Paniermehl aussieht. Benutzen Sie den Stopfer, um die Blumen hinunter zu drücken, während sie pulverisiert werden. Geben Sie das fertige Produkt in eine große mikrowelleneignete Schüssel. Erhitzen Sie es 6 Minuten lang in der Mikrowelle auf hoher Stufe. Rühren Sie den Käse und die Eier hinein. Verteilen Sie die Masse kreisförmig auf beiden Backblechen mit etwa 2 mm Dicke und glätten Sie sie dabei mit der Rückseite eines Löffels. Backen Sie beide Bleche für 20 Minuten im Ofen.

Geben Sie das Tomatenpüree in eine Schüssel und fügen Sie die Kräuter und den zerdrückten Knoblauch hinzu. Wenn die Pizzaböden hell goldbraun sind, streichen Sie die Tomatenpüree-Mischung darauf. Garnieren Sie die weiteren Zutaten darauf an, wenn Sie mögen. Schieben Sie sie in den Ofen zurück und backen Sie sie weitere 10-15 Minuten lang. Anschließend sofort servieren.

von Penny Ritson Penny's Recipes [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)

# KORIANDER- KOKOS-CURRY

Ein aromatisches Curry im asiatischen Stil auf der Basis von aromatischen Kräutern, das in Minuten gekocht ist.

## ZUTATEN

### Curry-Paste

Ein großes Bündel Koriander, Blätter und Stiele grob gehackt  
1 rote Chili, gehackt\*  
1 große Zehe Knoblauch  
1 Knolle Ingwer, geschält  
Schale & Saft von 1 Limette  
2 EL dunkle Sojasoße  
100 ml Kokoscreme oder Kokosmilch  
Ein Spritzer Wasser oder Gemüsebrühe (optional)

### Curry

1 EL Erdnuss-/Sonnenblumenöl  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
6 braune Champignons, geviertelt  
1 rote Paprikaschote, in dünne Streifen geschnitten  
150 g Brechbohnen, blanchiert  
1 Handvoll gefrorener Erbsen, blanchiert

### Zum Servieren

2 Frühlingszwiebeln, in dünnen Scheiben  
1 rote Chili, gehackt  
Handvoll Cashew-Nüsse, geröstet\*\*  
Basmatireis, gekocht\*\*\*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie für die Paste alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie, bis sich eine dicke Paste bildet. Das dauert etwa eine Minute. Fügen Sie notfalls einen Spritzer Wasser oder Gemüsebrühe hinzu, um die Paste zu lockern. Bewahren Sie sie in einem/r sterilisierten Schraubglas/Glasflasche auf, bis Sie sie verwenden. Sie hält sich für bis zu vier Tage im Kühlschrank.

Erhitzen Sie für das Curry das Öl in einem Wok, bis es sehr heiß geworden ist. Fügen Sie



## Koriander-Kokos-Curry - zwei Portionen

dann den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn, bis die Ränder goldbraun werden. Fügen Sie die Champignons und die rote Paprikaschote hinzu und braten Sie sie ein paar Minuten lang auf großer Hitze, bevor Sie die Hälfte der Curry-Paste hinzufügen (heben Sie die andere Hälfte für ein weiteres Curry auf). Braten Sie das Ganze weitere zwei Minuten lang, bevor Sie die Erbsen, die Brechbohnen, Salz und Pfeffer hinzufügen. Fügen Sie ein paar Spritzer Wasser oder Gemüsebrühe hinzu, um die Currysauce aufzulockern. Lassen Sie die Aromen weitere zwei Minuten zusammenkochen und nehmen Sie das Curry dann von der Hitze. Prüfen Sie die Würzung und fügen Sie notfalls mehr hinzu.

Geben Sie zum Servieren Reis in ein paar flache Schüsseln, bevor Sie Ihren Koriander und pflanzliches Kokoscurry hinzufügen. Streuen Sie die Frühlingszwiebeln, die rote Chili und geröstete Cashew-Nüsse darüber.

\*Entfernen Sie die äußere Membran & die Kerne, falls Sie weniger Schärfe mögen.

\*\*Braten Sie sie in einer trockenen Pfanne, bis die Nüsse goldbraun werden, dann nehmen Sie sie von der Hitze.

\*\*\*Kochen Sie den Reis zur selben Zeit wie das Curry.

von Laura Scott How to Cook Good Food [www.howtocookgoodfood.co.uk](http://www.howtocookgoodfood.co.uk)

EINFACHE ALKALISCHE ABENDBROT-SCHÜSSEL MIT CREMIGEM

# VEGANEM DRESSING

## ZUTATEN

### Salat

- 240 g ungekochte Hirse, eingeweicht und abgespült
- 400 g Dose braune Linsen
- 480 ml Gemüsebrühe
- 3 Zucchini, in Scheiben
- 1 kleiner Kopf Brokkoli, leicht gedünstet
- 100 g Rucola\*

### Dressing

- 1 Avocado
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 120 ml Wasser
- 4 EL natives Olivenöl extra
- ¼ TL Himalaya-Meersalz
- 3 EL frischer Limetten- oder Zitronensaft
- 360 ml Basilikum



*Einfache alkalische Abendbrot-Schüssel mit cremigem veganem Dressing - fünf Portionen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie die Hirse und die Gemüsebrühe in einen mittleren Topf. Bringen Sie sie zum Kochen und reduzieren Sie dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe. Decken Sie sie zu und lassen Sie sie etwa 20 Minuten lang, oder bis das Wasser aufgesogen ist, köcheln. Nehmen Sie sie von der Hitze und lassen Sie den Deckel darauf, um sie weitere 5 Minuten lang zu dämpfen. Lockern Sie das Ganze mit einer Gabel auf.

Braten Sie inzwischen die Zucchini, den Brokkoli (ich habe den Brokkoli vorher kurz gedämpft) und alles weitere grüne Gemüse, das Sie verwenden, zusammen mit einem großzügigen Schuss Olivenöl, Meersalz und zerstoßenem Pfeffer, bis sie gar sind.

Werfen Sie alle Dressing-Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie sie glatt, wobei Sie die Masse an den Seiten hinunter schaben. Würzen Sie nach Geschmack nach. Dann bringen Sie alles zusammen! Werfen Sie die Hirse, die Linsen und das in der Pfanne gebratene Gemüse zusammen in eine große Servierschüssel. Würzen Sie. Garnieren Sie das Ganze großzügig mit Rucola und träufeln Sie das Dressing darüber.

\*Wenn Sie wollen können Sie weiteres grünes Gemüse, das Sie mögen, hinzuzufügen – Zuckerschoten, grüne Bohnen, Spargel – sie alle schmecken phantastisch.

von Hannah Horton [www.healthyeah.co.nz](http://www.healthyeah.co.nz)

# KIMCHI-QUINOA-BURGER MIT JALAPEÑO-AVOCADO-MAYO

Dieser Burger ist eine preisbewusste Kost – und voller verdauungsfreundlicher Probiotika und Ballaststoffe. Verwenden Sie irgendwelche Bohnen, auf die Sie Lust haben – allerdings keine gebackenen! Der schwarze und weiße Sesam ergibt ein schönes Knuspern, kann jedoch auch durch Panko-Krümel ersetzt werden. Aber selbst wenn die Burger „nackt“ zubereitet werden – sind sie trotzdem unglaublich lecker.

## ZUTATEN

### Burger

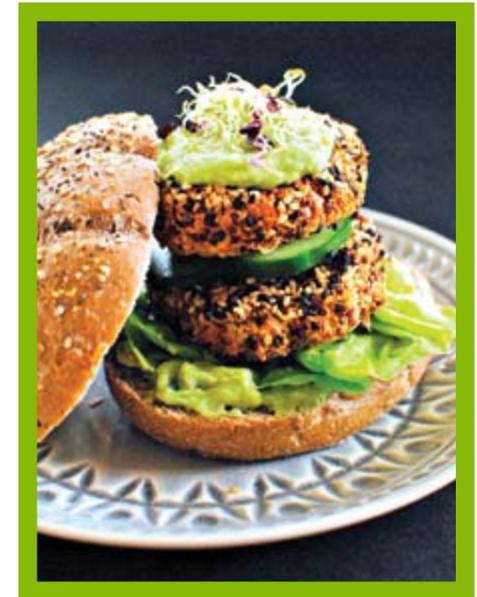
- 240 ml Quinoa, gekocht und abgekühlt
- 360 g Bohnen\*, leicht gestampft
- 180 ml Kohl, gehackt (oder Rettich-Kimchi, abgegossen, Flüssigkeit aufgefangen)
- 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben
- 1 Chia-Ei\*\* (oder mittleres Hühnerei)
- 2 TL koreanische Pfefferflocken (optional)
- 2 EL ÖL

### Jalapeño-Avocado-Mayo

- ½ reife Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 1 Frühlingszwiebel, grob gehackt (optional)
- ½ Jalapeño-Chilischote, entkernt
- 5 cm langes Stück Salatgurke, geschält
- Prise Salz

### Zum Anrichten

- Weicher Kopfsalat
- Sprossen
- Vollkornbrötchen
- Salatgurken-Scheiben



*Kimchi-Quinoa-Burger mit Jalapeño-Avocado-Mayo - ergibt fünf -sechs Stück*

*Rezept geht auf der nächsten Seite weiter*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Burger-Zutaten außer dem Sesam und den Frühlingszwiebeln in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie sie, bis Sie eine halb glatte und halb gestückelte Mischung bekommen. Rühren Sie die gehackte Zwiebel hinein. Sie könnten sie auch halb mixen und den Rest hinein stampfen. Reinigen Sie die Mixerschale. Streuen Sie Samen auf einen Teller und teilen Sie die Quinoa-Mischung mit feuchten Händen in fünf oder sechs Kugeln. Formen Sie sie zu Burgerscheiben. Überziehen Sie die Burger leicht mit den Samen, legen Sie sie auf einen Teller oder ein Backblech und stellen Sie sie zum Abkühlen für 20 Minuten in den Kühlschrank.

Machen Sie jetzt die leckere grüne Majo. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Schmecken Sie sie ab. Machen Sie - wenn Sie möchten - eine doppelte Portion, weil die Mischung köstlich ist und eine tolle, schnelle Guacamole abgibt. Heizen Sie Ihren Ofen auf 180°C vor.

Legen Sie die Burger, wenn sie gekühlt sind, auf ein eingeöltes Blech und schieben Sie sie in den vorgeheizten Ofen. Backen Sie sie 15 Minuten lang. Drehen Sie die Burger vorsichtig um und backen Sie sie weitere 10 Minuten. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, wenn die Burger fast fertig gebraten sind. Legen Sie die Burger in die Pfanne und braten Sie sie auf jeder Seite 1½ Minuten lang. Nicht länger, da der Sesam sonst verbrennen könnte. Falls Sie die Burger nicht mit Sesam überziehen, können Sie sie auch etwas länger braten, um eine schöne Kruste zu bekommen.

Servieren Sie auf weichen Salatblättern oder in einem Vollkornbrötchen und garnieren Sie sie mit der Jalapeño-Avocado-Majo, Gurkenscheiben und Sprossen.

TIPP: Sie sind TRAUMHAFT zu Süßkartoffel-Spalten und zusätzlichem Kimchi!

\* Ich habe Borlotti-Bohnen verwendet

\*\*ein Chia-Ei wird gemacht, indem man 1 Esslöffel gemahlene Chia-Samen und 3 EL Wasser vermischt, oder in diesem Fall Kimchi-Flüssigkeit, mit Wasser aufgefüllt. Das habe ich getan, obwohl ich in diesem Fall ganze Chia-Samen verwendet habe.

# ZITRONEN-THYMIAN- HÜHNCHENBRUST-BURGER



## ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrüste
- 1 Zitrone mit Schale
- 2 EL Thymian
- 60 g Paniermehl
- Prise Meersalz und Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- Salat zum Servieren

*Zitronen-Thymian-Hähnchenbrust-Burger  
ergibt vier Frikadellen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten außer dem Olivenöl bei langsamer Stufe (oder stoßweise) in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie gut vermischt sind.

Formen Sie mit sauberen Händen Frikadellen in Ihrer gewünschten Größe. Träufeln Sie das Öl in eine große Bratpfanne und braten Sie die Frikadellen auf mittlerer Hitze, bis sie goldbraun sind. Achten Sie darauf, die Frikadellen umzudrehen und dass sie ganz durchgebraten sind.

Servieren Sie sie sofort mit Salat.

# GERÖSTETE ROTE PAPRIKA-NUDELN

Dieses Rezept ist nicht nur schnell und einfach gemacht, sondern auch noch köstlich. Eine cremige und reichhaltige Soße, kreiert aus gegrillten Paprikas, Ziegenkäse, Parmesan und Milch.

## ZUTATEN

- 340 g getrocknete Nudeln (z.B. Fusili oder Linguine)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, geschält und gehackt
- 1 mittlere Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 120 ml Milch
- 120 ml Sahne
- 115 g zerkrümelter Ziegenkäse
- 90 g Parmesan-Käse, gerieben, plus etwas mehr zum Servieren
- 1 Glas gegrillte rote Paprika, abgetropft und gehackt
- feines Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken



*geröstete rote Paprika-Nudeln - vier Portionen*

## ZUBEREITUNG

Kochen Sie die Nudeln entsprechend der Packungsanweisungen in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser. Lassen Sie sie gut abtropfen und stellen Sie sie warm. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu. Braten Sie diese unter Rühren, bis sie weich geworden, aber nicht gebräunt sind. Fügen Sie die Milch, die Sahne und beide Käsesorten hinzu. Kochen und rühren Sie, um den Käse zum Schmelzen zu bringen. Fügen Sie die rote Paprika hinzu und erhitzen Sie sie.

Gießen Sie die Soße in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Geben Sie sie anschließend zurück in den Topf. Fügen Sie die Nudeln hinzu und schwenken Sie sie, um sie zu benetzen. Würzen Sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Servieren Sie das Ganze sofort mit zusätzlichem Parmesan zum Bestreuen.

von Marie Rayner The English Kitchen [www.theenglishkitchen.blogspot.com](http://www.theenglishkitchen.blogspot.com)

# THAI-HUHN MIT ERDNUSS-DIPSOßE

- 8 Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen
- Bambus-Spieße, ca. 30 Minuten lang in Wasser eingeweicht (optional)

## Marinade

- 2 EL helle Sojasoße
- 2 EL Tamarinden-Paste
- 1 EL Ingwer, geschält und gerieben
- 2 Zehen Knoblauch, geschält und gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt, sowohl die grünen, als auch die weißen Anteile
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

## Soße

- 60 ml frische Koriander-Blätter
- 4 EL glatte ungesüßte Erdnussbutter
- 2 EL Reiswein-Essig
- 2 EL Tamarinden-Paste
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Ingwer, geschält und gerieben
- 1 Zehe Knoblauch, geschält und gehackt
- Schale und Saft von 1 Limette und 1 Orange
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt, sowohl die grünen, als auch die weißen Anteile
- ½ Jalapeño-Chilischote, entkernt und gehackt\*
- Zerstoßene rote Paprikaflocken, zum Abschmecken



*Thai-Huhn mit Erdnuss-Dipsoße - vier Portionen*

*Rezept geht auf der nächsten Seite weiter*

## ZUBEREITUNG

Machen Sie zuerst die Marinade für das Huhn. Rühren Sie alle Zutaten in einer flachen Glasschüssel oder in einem großen verschließbaren Beutel zusammen. Mischen Sie sie gut. Fügen Sie die Schenkel hinzu, wenden Sie sie in der Mischung herum und reiben Sie sie ein, um sie gut zu überziehen. Decken Sie sie ab und stellen Sie sie bei Zimmertemperatur für mindestens eine halbe Stunde beiseite, oder decken Sie sie optimalerweise ab und stellen Sie sie über Nacht in den Kühlschrank.

Während das Huhn mariniert wird, können Sie die Erdnuss-Soße machen. Vermischen Sie alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Pürieren Sie sie glatt. Servieren Sie sie sofort oder bewahren Sie sie zugedeckt bis zu einer Woche im Kühlschrank auf, um sie später zu verwenden.

Sie können die Schenkel entweder auf einem Grill oder in der Pfanne garen. Nehmen Sie sie aus der Marinade und würzen Sie sie leicht. Spießen Sie die Schenkel auf die eingeweichten Spieße, falls Sie welche benutzen, und legen Sie sie entweder auf den erhitzten Grill oder in eine erhitzte schwere Pfanne, die Sie mit etwas Speiseöl eingefettet haben. Garen Sie es pro Seite fünf bis sechs Minuten lang, wobei Sie sie mit etwas Marinade bestreichen, bis sie goldbraun gebraten sind mit leicht angedunkelten Rändern. Falls Sie sie auf dem Grill garen, schieben Sie sie an die Seite und klappen Sie den Deckel herunter, um sie 2 bis 3 weitere Minuten zu garen. Falls Sie sie in einer Pfanne braten, verringern Sie die Hitze, decken Sie sie zu und braten Sie sie weitere 2 bis 3 Minuten oder bis der Saft klar herausläuft. Werfen Sie die restliche Marinade weg.

Nehmen Sie die Spieße vom Grill oder aus der Pfanne und legen Sie sie zum Ruhen auf eine erhitzte Servierplatte. Bepinseln Sie sie mit etwas von der Erdnuss-Soße und lassen Sie sie etwa 5 Minuten lang lose mit Folie abgedeckt ruhen. Servieren Sie sie heiß zusammen mit der restlichen Dipsoße. Köstlich!

\*Tragen Sie Handschuhe, wenn Sie das tun und reiben Sie sich NICHT die Augen oder Lippen, während Sie Jalapeños zubereiten.

von Marie Rayner The English Kitchen [www.theenglishkitchen.blogspot.com](http://www.theenglishkitchen.blogspot.com)

# VEGANE PARMESAN-ROSMARIN-SCHALOTTEN-WÜRSTCHEN MIT TOMATENSOÛE

## ZUTATEN

### Würstchen

- 200 g extra-fester oder weicher Tofu
  - 100 g Paniermehl
  - 65 g Schalotten, fein gehackt
  - 1 TL Trockensenf-Pulver
  - 1 TL fein geräuchertes Meersalz
  - 12 Umdrehungen gemahlener schwarzer Pfeffer
  - 2 TL frischer Rosmarin, fein gehackt
  - 2 EL Hefeflocken, fein gemahlen
  - 2 EL gemahlene Mandeln
  - 2 EL ungesüßte Mandel- oder Sojamilch, bei Verwendung von weichem Tofu weglassen
- Olivenöl zum Einölen und Braten

### Soße

- 1 EL Olivenöl
- 70 g (etwa 4 große) Schalotten, in Scheiben
- 50 g sonnentrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 500 ml Gemüsebrühe\*
- 2 EL Sojasahne
- 10 Umdrehungen von frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer



*vegane Parmesan-Rosmarin-Schalotten-Würstchen mit Tomatensoße ergibt sechs Würstchen*

*Rezept geht auf der nächsten Seite weiter*

## ZUBEREITUNG

Falls Sie weichen Tofu verwenden: Lassen Sie den Tofu abtropfen (Sie brauchen nicht zu drücken). Geben Sie alles bis auf die Milch in eine große Schüssel und mischen Sie es gründlich mit den Händen. Wenn alles gut gemischt und von dicker Konsistenz ist, waschen Sie Ihre Hände, fetten Sie sie mit etwas Olivenöl ein und formen Sie 6 Würstchen. Ich finde es am einfachsten, einen 60-ml-Messbecher einzufetten und die Mischung hinein zu drücken, sie heraus zu löffeln und dann zu Würstchen-Formen zu rollen.

Legen Sie die Würstchen auf einen mit Frischhaltefolie ausgelegten Teller, bedecken Sie sie mit Folie und kühlen Sie sie mindestens 1 Stunde lang. Falls Sie extra festen Tofu verwenden: Krümeln Sie den Tofu (drücken unnötig) in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und fügen Sie die Milch hinzu. Mixen Sie, bis sie eine feine Konsistenz haben und gut vermischt sind. Fügen Sie alles andere außer den Schalotten hinzu und mixen Sie gut. Es sollte sich einfach wie ein Teig verbinden und leicht zu greifen und zu zermatschen sein.

Fügen Sie jetzt die Schalotten hinzu und mixen Sie ein paar Male stoßweise, bis alles gut gemixt ist und die Schalotten etwas kleiner sind – Sie sollten hierin allerdings immer noch Schalotten-Stückchen haben, also mixen Sie nicht zu lange. Fetten Sie Ihre Hände mit Olivenöl ein und formen Sie 6 Würstchen. Legen Sie sie auf einen mit Frischhaltefolie ausgelegten Teller, bedecken Sie sie mit Folie und kühlen Sie sie mindestens 1 Stunde lang.

Geben Sie zum Braten 1½ EL Olivenöl in eine große nicht haftende Bratpfanne und erhitzen Sie sie auf mittlerer Stufe. Fügen Sie die Würstchen hinzu, wenden Sie sie, um sie mit dem Öl zu überziehen und braten Sie sie, wobei Sie sie häufig wenden müssen, bis sie überall gleichmäßig goldbraun sind.

Erhitzen Sie für die Soße das Olivenöl in einer Bratpfanne und braten Sie dann die Schalotten und die Paprika vorsichtig, bis die Schalotten richtig weich und karamellisiert sind. Ein schöner goldbrauner Ton reicht.

Kippen Sie alles zusammen mit den sonnengetrockneten Tomaten und der Hälfte der Gemüsebrühe in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie die Masse richtig glatt, fügen Sie dann den Rest der Brühe hinzu und mixen Sie erneut. Sie wird an dieser Stelle richtig wässrig aussehen, das ist in Ordnung! Gießen Sie die Mischung in einen Topf und bringen Sie sie auf mittlere Hitze, reduzieren Sie anschließend auf eine niedrige Stufe und lassen Sie die Masse ohne Deckel etwa 20 Minuten lang köcheln, bis sie im Volumen reduziert und dicker ist. Gießen Sie die Sahne hinein und rühren Sie gut um.

\*Zuerst eine Bemerkung zur Gemüsebrühe, sie liefert eine Menge des Aromas in dieser Soße, also achten Sie darauf, dass Sie eine verwenden, deren Geschmack Sie wirklich lieben.  
von *Debbie Maple Spice* [www.maplespice.com](http://www.maplespice.com)

## Kapitel zehn

# DESSERTS & LECKEREIEN



# MANGO-SORBET



*Mango-Sorbet - vier Portionen*

## ZUTATEN

- 120 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel Kokosnektar
- 2 Bananen
- 360 ml gefrorene Mangostücke

## ZUBEREITUNG

Geben Sie den Zitronensaft, den Kokosnektar, die Bananen und die Mangostücke in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie auf hoher Stufe unter Verwendung des Stopfers glatt. Sofort servieren.

# KAKAO-FEIGEN-KÄSEKUCHEN MIT HIMBEEREN

## ZUTATEN

### Kruste

- 240 g Pekannüsse
- 240 g Medjool-Datteln
- 120 g roher Kakao
- 2 EL Chia-Samen
- 3 EL Kokoszucker Prise Salz

### Füllung

- 240 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
- 240 g Mandeln, über

Nacht heiß eingeweicht und geschält

- 120 ml roher Coconut Magic Kokosnektar
- 120 ml Coconut Magic Kokosöl, flüssig
- 2 EL Limettensaft
- 6 Feigen, 3 Stunden lang in 240 ml Wasser eingeweicht, gehackt, 180 ml der Einweichflüssigkeit aufheben
- ½ TL Salz
- ½ TL flüssiges Stevia (optional)
- 60 ml Kakao
- 1 EL Limettensaft
- 2 Medjool-Datteln



*Kakao-Feigen-Käsekuchen mit Himbeeren*

*Rezept geht auf der nächsten Seite weiter*

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie für die Boden die Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer zusammen, bis sie sich von den Seiten ablösen und anfangen, eine Kugel zu bilden. Drücken Sie den Boden in die gewünschte Pfanne, etwa 0,6 cm dick. Stellen Sie ihn im Gefrierschrank beiseite, während Sie die Füllung machen.

Geben Sie für die Füllung Cashewkerne, Mandeln, Kokosnektar, Kokosöl, die aufgefangene Flüssigkeit vom Einweichen der Feigen, Limettensaft, Feigen und Salz in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Mixen Sie alles absolut glatt, wobei Sie notfalls die Seiten des Mixers abkratzen müssen. Außerdem ist es hilfreich, Ihren Stopfer zu benutzen, um alles in Bewegung zu halten. Nehmen Sie die Hälfte der Mischung heraus und gießen Sie sie über die Kruste. Glätten Sie sie so gut wie möglich.

Stellen Sie den Käsekuchen zurück in den Gefrierschrank. Fügen Sie den Kakao, den Limettensaft und die Datteln zur restlichen Cashewkern-Mischung hinzu und vermischen Sie alles, wobei Sie es wieder herunter kratzen, bis die Mischung gleichmäßig verbunden ist.

Warten Sie 1 Stunde, bevor Sie versuchen die Schokoladenschicht über die blasse Schicht zu legen. Glätten Sie sie mit einem Messer oder einem abgewinkelten Pfannenwender. Stellen Sie ihn für einige weitere Stunden in den Gefrierschrank zurück, bis er richtig fest ist. Nehmen Sie ihn aus dem Gefrierschrank und lassen Sie ihn vor dem Servieren ein paar Stunden im Kühlschrank. Dekorieren Sie ihn entweder mit aufgetauten Tiefkühl- oder frischen Himbeeren. Sie können auch gefriergetrocknete Himbeeren oder Erdbeeren verwenden und sie darüber zerdrücken.

# ROHER HASELNUSS- BROWNIE

## ZUTATEN

- 120 ml roher Kakao
- 120 g Haselnüsse, über Nacht eingeweicht
- 120 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
- 2 EL Chia-Pulver\*
- 2 Feigen, 2 Stunden lang eingeweicht
- 4 Medjool-Datteln
- Ein Spritzer Mandelmilch



*roher Haselnuss-Brownie*

## ZUBEREITUNG

Gießen und spülen Sie die Nüsse ab. Geben Sie Cashewkerne, Feigen und Datteln auf niedriger Geschwindigkeit in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, mischen Sie sie mit dem Stopfer. Fügen Sie Chia-Pulver und Kakao hinzu und mixen Sie alles glatt. Fügen Sie zuletzt Haselnuss hinzu und mixen sie, bis die Nüsse grob gehackt sind (sie sollten etwas grob sein).

Nehmen Sie sie aus Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, drücken Sie sie in eine quadratische Form und kühlen Sie sie 3-4 Stunden lang. Nehmen Sie das Stück heraus und schneiden Sie es in Quadrate. Guten Appetit!

\* Sie können Chia-Samen in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer in Mengen von 120 ml oder mehr mahlen. Bewahren Sie überschüssig gemahlene Samen in einem verschlossenen Behälter an einem kühlen trockenen Ort auf.

# ROHER KIRSCHKUCHEN

Glutenfrei, milchfrei, rohrzuckerfrei und natürlich köstlich!

## ZUTATEN

### Basis

- 240 g Mandeln
- 240 g getrocknete Kokosnuss
- 15 getrocknete Datteln, 10 Minuten lang in Wasser eingeweicht
- 3 gehäufte EL Kakaopulver
- 1 TL Vanillepulver
- Kokosöl zum Einfetten des Blechs

### Füllung

- 250 g Cashewkerne
- 120 ml Kokosöl
- 480 g frische Kirschen, entsteint
- 80 ml Honig
- Einige Kirschen zum Servieren



*roher Kirschkuchen - zwölf Portionen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie Ihre Mandeln und Ihre Kokosnuss in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie, bis sie eine grobe, kiesähnliche Konsistenz erreichen. Fügen Sie die Datteln, den Kakao und das Vanillepulver hinzu und mixen Sie sie bei niedriger Geschwindigkeit, wobei Sie gelegentlich anhalten, um die Masse an den Seiten herunter zu kratzen, bis sie etwas klebrig wird (Sie können dieses prüfen, indem Sie eine kleine Menge zwischen Ihrem Daumen und Zeigefinger zerdrücken). Drücken Sie die Mischung in eine 25-30 cm große Springform mit loser Basis, die mit Kokosöl eingefettet wurde, bis hoch an den Rand. Mixen Sie als Nächstes alle Füllungszutaten bei einer mittleren bis schnellen Geschwindigkeit, bis sie superglatt sind. Gießen Sie sie in Ihre Kuchenform und lassen Sie sie im Kühlschrank, bis die Masse fest ist. Wenn Sie mögen, können Sie sie auch in den Gefrierschrank stellen, dann werden sie schneller fest. Servieren Sie mit darauf geschichteten frischen Kirschen.

von Jules Galloway - Naturopath

[www.julesgalloway.com](http://www.julesgalloway.com) [www.facebook.com/JulesGallowayHealth](https://www.facebook.com/JulesGallowayHealth)

# ROHER SCHOKOLADEN-KARAMELL- KÄSEKUCHEN

## ZUTATEN

### Boden

- 240 ml Kokosraspeln
- 240 g Mandeln
- 10 Medjool-Datteln, entsteint
- 1 EL roher Kakao
- Prise Salz

### Füllung

- 480 g Cashewkerne, 4 Stunden eingeweicht, abgossen und abgespült
- 120 ml Honig
- 80 g roher Kakao
- 60 ml Zitronensaft
- 80 ml Kokosöl
- 2 TL Vanille-Extrakt
- 2 EL Wasser „Karamell“
- 240 g entsteinte Medjool-Datteln
- 120 ml Mandelmilch
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanille-Extrakt
- Prise Salz

### Zum Servieren

- 60 g geröstete Pistazien
- 60 g geröstete Mandeln
- Etwas Salz



*roher Schokoladen-Karamell-Käsekuchen*

*Rezept geht auf der nächsten Seite weiter*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie für den Boden die Mandeln in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie stoßweise, bis sie eine grobe Masse bilden. Fügen Sie die Kokosnuss hinzu und mixen Sie das Ganze stoßweise, um die Zutaten miteinander zu vermengen.

Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und mixen Sie sie, wobei Sie den Stopfer benutzen, bis die Masse gut vermischt ist und zusammen bleibt, wenn sie gedrückt wird. Drücken Sie sie fest in eine Springform und stellen Sie sie für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank, bevor Sie den Belag hinzufügen.

Vermischen Sie für die Füllung alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Gießen Sie sie auf Ihren Boden und stellen Sie alles in Ihren Gefrierschrank, damit der Kuchen beginnt, fest zu werden, während Sie Ihren Karamellbelag zubereiten.

Vermischen Sie für das Karamell alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie auf mittlerer Stufe, wobei Sie den Stopfer benutzen. Sie müssen die Masse an den Seiten des Mixers hinunterkratzen und stoßweise mixen, bis das Karamell schön glatt ist. Streichen Sie die Mischung auf Ihren Schokoladen-Käsekuchen.

Hacken Sie zum Servieren die Nüsse und mischen Sie sie in einer Schüssel mit etwas Salz. Bestreuen Sie die Außenseite Ihres Käsekuchens mit den gesalzenen Nüssen, servieren und genießen Sie!

Bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf.

# ROHER SCHOKOLADEN- MOUSSE-KUCHEN

## ZUTATEN

### Boden

240 g Cashewkerne,  
eine Stunde lang  
eingeweicht und  
abgegossen  
60 g Datteln, entsteint

### Mousse

1 große reife Avocado  
1 EL Kakaopulver  
180 g Datteln, entsteint  
60 ml Coconut Magic  
Kokosöl



*roher Schokoladen-Mousse-Kuchen*

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie für den Boden alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis Sie eine buttrige Konsistenz bekommen. Drücken Sie sie fest und eben in eine mit etwas Kokosöl eingefettete Schale.

Mixen Sie für die Mousse alle Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Gießen Sie sie auf den Boden und glätten Sie sie. Decken Sie sie anschließend zu und stellen Sie sie zum Festwerden in den Kühl- oder Gefrierschrank. Schneiden Sie den Kuchen an und servieren Sie ihn mit Joghurt und Beeren.

# ROHE KOKOS-VANILLE- MUFFINS

## ZUTATEN

### Muffins

240 g Coconut Magic  
Kokosmehl  
240 ml Kokosmilch  
1 reife Banane  
2 TL Vanille-Extrakt  
1 EL roher Honig

### Glasur

240 g Cashewkerne, 6-8  
Stunden eingeweicht,  
abgossen  
60 ml Kokosmilch  
1 EL roher Honig  
1 TL Vanille-Extrakt



*rohe Kokos-Vanille-Muffins  
ergibt fünfzehn Muffins*

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie die Muffinzutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Drücken Sie sie fest in leicht mit Kokosöl eingefettete Muffin-Formen.

Stellen Sie die Formen für mindestens eine Stunde in den Gefrierschrank.

Geben Sie die Glasurzutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Lagern Sie sie eine Stunde lang im Kühlschrank.

Nehmen Sie die Muffins aus dem Gefrierschrank und die Glasur aus dem Kühlschrank. Spritzen Sie die Glasur mit einem Spritzbeutel auf die Muffins. Bestäuben Sie sie mit Kakao (optional). Anschließend Servieren! Falls Sie sie nicht sofort essen, lagern Sie sie im Gefrierschrank.

von Sheree Adams [@beingmybestme](http://www.facebook.com/beingyourbestyou)

# ROHE-SCHOKOLADE- KOKOS-ROHLING

## ZUTATEN

120 g trockene,  
entsteinte Datteln  
120 g Kakao  
120 ml Kokosöl  
120 g Kokosraspeln



*roher Schokoladen-Kokos-Rohling*

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie die Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Gießen Sie sie in eine flache Schale und stellen Sie sie für 30-60 Minuten in den Gefrierschrank, bis sie fest sind.

Schneiden Sie diese, wenn sie fest sind, in mundgerechte Stücke. Im Kühlschrank lagern.

von Sheree Adams [@beingmybestme](http://www.facebook.com/beingyourbestyou)

# MILCHFREIE ERDBEER- EISCREME

*Eine cremige milchfreie Eiscremealternative*

## ZUTATEN

120 ml Kokoscreme  
2 EL Coconut Magic  
Kokosnektar  
1 Banane  
1 TL Vanillepaste oder  
-extrakt  
480 g gefrorene  
Erdbeeren\*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Die Eiscreme ist sofort servierbereit oder kann für später eingefroren werden. Sie ist wie Softeis, wenn sie sofort gegessen wird.

Wenn sie eingefroren wird, wird sie ziemlich hart und braucht vor dem Essen etwas Zeit, um weich zu werden.

\*Können nach Wunsch durch anderes gefrorenes Obst ersetzt werden.



*milchfreie Erdbeer-Eiscreme  
zwei - drei Portionen*

# MANGO- GELEE

## ZUTATEN

425-g-Dosen Mangoscheiben,  
leicht gezuckert  
1 EL Limettensaft  
100 g Streuzucker  
250 ml Orangensaft  
6 Blatt Gelatine



*Mango-Gelee - sechs Portionen*

## ZUBEREITUNG

Gießen Sie den Inhalt (Obst und Saft) der Mangodosen in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie ihn stoßweise glatt. Fügen Sie den Limettensaft hinzu und mixen Sie stoßweise, um alles zu vermengen. Weichen Sie die Gelatine-Blätter fünf Minuten lang in Wasser ein.

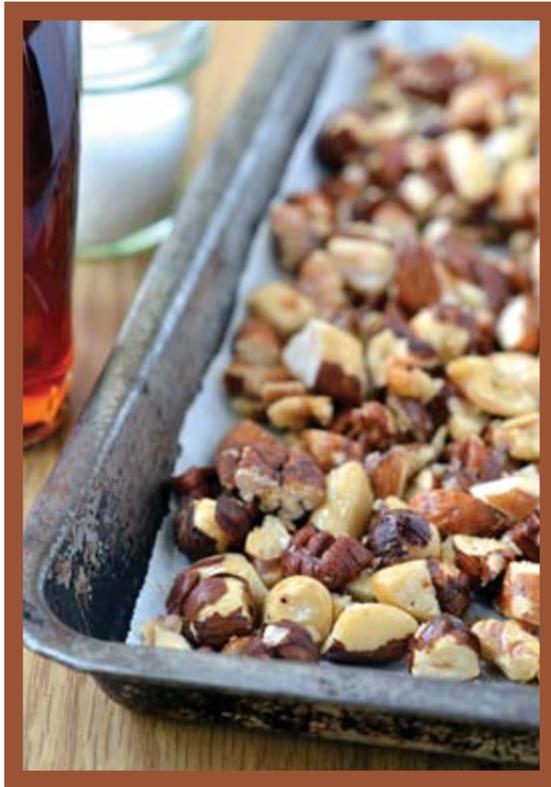
Geben Sie inzwischen den Orangensaft und den Zucker in einen Topf und erhitzen Sie beides, bis sich der Zucker aufgelöst hat und sie gerade sanft köcheln. Drücken Sie das überschüssige Wasser aus den Gelatineblättern und geben Sie sie in den Topf.

Lassen Sie sie sich auflösen und rühren Sie vorsichtig um. Fügen Sie die Mangomischung zur Flüssigkeit hinzu und rühren Sie gut um. Geben Sie die Flüssigkeit in eine große Schüssel, eine flexible Form oder einzelne Servierschüsseln. Lassen Sie sie im Kühlschrank etwa 12 Stunden lang fest werden.

# GERÖSTETE-AHORN-NUSSBUTTER- BROWNIES

## ZUTATEN

250 g gemischte Nüsse, grob gehackt\*  
1 EL Ahornsirup  
1 TL grobes Meersalz  
4 TL gemahlene Leinsamen  
3 EL Wasser  
155 g Mandelmehl, gesiebt\*\*  
85 g Hafermehl, gesiebt  
60 g Kakaopulver  
2 EL Pfeilwurz- oder Tapioka-Mehl  
¼ TL Backpulver  
¼ TL Salz  
75 g dunkle Schokolade (70% Kakao-Anteil) plus 25 g zum Dekorieren  
6 EL (80 g) Kokosöl  
150 g Kokoszucker, gemahlen\*\*\*  
60 ml Mandelmilch  
2 EL löslicher Kaffee (optional)  
2 TL Vanille-Extrakt  
geröstete-Ahorn-Nussbutter-Brownies



*ergibt sechzehn Brownies*

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 200° C vor, breiten Sie die gehackten Nüsse auf einem mit Pergament ausgelegten Backblech aus und backen Sie sie 3-5 Minuten lang. Träufeln Sie den Ahornsirup darüber, bestreuen Sie sie mit Meersalz und rühren Sie um. Backen Sie sie weitere 3-5 Minuten lang. Lassen Sie sie abkühlen. Ölen Sie eine 20 x 20-cm-Brownie-Form leicht ein und legen Sie sie zum besseren Herausnehmen mit zwei Blatt Pergamentpapier aus, die in entgegengesetzte Richtungen verlaufen. Verrühren Sie die gemahlene Leinsamen und Wasser miteinander und stellen Sie sie zum Andicken beiseite. Sieben Sie in einer großen Schüssel das Mandelmehl, das Hafermehl, den Kakao, den Pfeilwurz, das Backpulver und das Salz zusammen. Schmelzen Sie die Schokolade in einer Glasschüssel (letztere in kochendem Wasser) zusammen mit dem Kokosöl. Rühren Sie, wenn die Masse geschmolzen ist, gemahlene Kokoszucker, Mandelmilch, löslichen Kaffee (optional), Vanille und die Leinsamenmischung hinein. Fügen Sie die feuchten Zutaten zu den trockenen und rühren Sie sie gut um. Heben Sie 75 g (ca. 1/3) der gerösteten Nüsse unter und löffeln Sie den Teig in die vorbereitete Form. Verteilen Sie sie mit einem Pfannenwender gleichmäßig und glätten Sie die Oberseite.

Reduzieren Sie die Hitze auf 180° C und backen Sie die Brownies 25-30 Minuten lang. Lassen Sie sie vollständig abkühlen (mindestens eine Stunde), bevor Sie sie garnieren. Geben Sie während des Abkühlens die restlichen Nüsse in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie, bis Sie eine sehr glatte Nussbutter haben. Verteilen Sie die Nussbutter auf den Brownies (Sie brauchen eventuell nicht alles) und kühlen Sie sie 10 Minuten lang.

Füllen Sie die restliche Schokolade in einen Gefrierbeutel und legen Sie sie in eine Schüssel mit heißem Wasser, um sie 10 Minuten lang zu schmelzen. Nehmen Sie sie aus dem Wasser und legen Sie sie für 5 Minuten zum Andicken beiseite, schneiden Sie eine winzige Ecke vom Beutel ab und träufeln Sie die Schokolade großzügig über die Brownieplatte. Lassen Sie sie vollständig fest werden, bevor Sie sie in Quadrate schneiden.

\*Sie können hier alle Nüsse verwenden, aber ich mag das Aroma der Mischung, die ich verwendet habe, welche Paranüsse, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse und Pekannüsse enthält.

\*\*Ich mahle mein Mehl mit meinem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, der eine Schale hat, die speziell dafür gemacht ist, Getreide und Nüsse mahlen zu können, selbst.

\*\*\* Ich ziehe es vor, für eine bessere Brownie-Textur gemahlene Kokoszucker zu verwenden. Sie können ihn auch durch Rohrzucker ersetzen.

von Emma Coconut & Berries [www.coconutandberries.com](http://www.coconutandberries.com)

# ROHE SCHOKOLADEN-MINI-KUCHEN

## ZUTATEN

### Teig

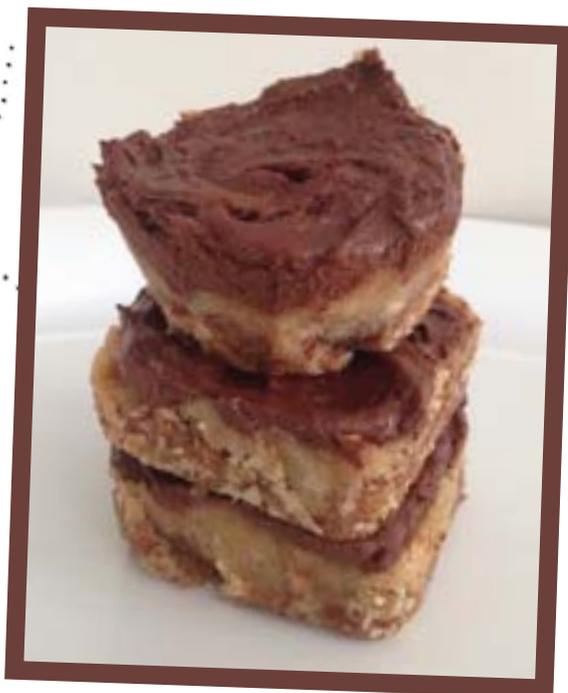
240 g Mandeln  
240 g weiche Datteln  
60 g Kokosraspel  
1 TL reine Vanille

### Mandel-Fondant

60 ml Kokosbutter\*  
60 ml rohe Mandelbutter  
60 ml Coconut Magic Kokosnektar

### Glasur

240 g weiche Datteln  
60 ml Coconut Magic Kokosöl  
60 g Kakaopulver  
1 TL reine Vanille



*rohe Schokoladen-Mini-Kuchen*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Basiszutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie, bis die Mischung teigig ist. (Fügen Sie notfalls einen Teelöffel Wasser hinzu).

Drücken Sie jeweils einen EL der Mischung in Muffin-Formen. Reinigen Sie Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie die Zutaten für das „Mandel-Fondant“ zusammen, bis sie gut vermischt sind. Fügen Sie die Mischung zu Ihren Böden hinzu und reinigen Sie den Mixer. Geben Sie die Zutaten der „Schokoladen-Glasur“ in den Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie glatt. Streichen Sie die Glasur über die Muffins. Stellen Sie sie zum Festwerden in den Gefrierschrank.

\*nicht zu verwechseln mit Kokosöl.

von Nicole English [www.rawkiwi.com](http://www.rawkiwi.com)

# ROHE OREO-COOKIES

## ZUTATEN

### Kekse

240 g Mandelmehl  
150 g Medjool-Datteln,  
entsteint  
3 EL Coconut Magic Kokosöl  
2 EL Kakaopulver  
Wasser, falls nötig\*

### Mittlere creme

240 g Cashewkerne, 2-4  
Stunden eingeweicht,  
abgegossen  
60 ml Kokosmilch  
1 EL roher Honig



*rohe Oreo-Cookies -  
ergibt 8 Stück*

## ZUBEREITUNG

Geben Sie für die Kekse alle Zutaten in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie sie, bis sie vermischt sind. Formen Sie aus je einem Esslöffel der Mischung 16 Kekse und stellen Sie sie in den Kühlschrank.

Mixen Sie für die Creme die genannten Zutaten in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Holen Sie Ihre Kekse aus dem Kühlschrank. Löffeln Sie etwa 2 gehäufte Teelöffel Creme auf 8 Ihrer Keksunterseiten. Decken Sie die Kekse mit dem restlichen Keksteig ab.

Vor dem Servieren im Kühlschrank kühlen.

\* Fügen Sie, falls erforderlich, einen Esslöffel Wasser auf einmal hinzu, während Sie mixen.

von Sheree Adams [@beingmybestme](http://www.facebook.com/beingyourbestyou)

# NIB GERÖSTETE-ROTE-BETE-ROHE-KAKAO-NIBS- MUFFINS

## ZUTATEN

### Muffins

- 3 mittelgroße Rote Bete
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 50 g rohe Kakao-Nibs
- 225 g selbst aufgehendes Mehl
- ½ TL Natron
- 180 g hellbrauner Zucker
- 125 g Butter oder 130 ml Sonnenblumenöl
- 100 g dunkle Schokolade (70% Kakao-Anteil)
- 3 große Eier aus Freilandhaltung

### Glasur

- 300 g Puderzucker
- 4 EL Butter oder festes Kokosöl
- 2 EL Vollmilch oder Milchersatz
- 1 EL Geröstete-Rote-Bete-Püree
- Kakao-Nibs zur Dekoration



*Geröstete-Rote-Bete-rohe-Kakao-Nibs-Muffins  
ergibt zwölf Stück*

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 200° C vor. Waschen Sie die Rote Bete gründlich unter kaltem Wasser ab und entfernen Sie alle Sandspuren. Lassen Sie 2-3 cm des Stiels und das Wurzelende intakt. Legen Sie die Rote Bete auf ein Backblech und beträufeln Sie sie mit dem Sonnenblumenöl.

Rösten Sie sie 90 Minuten lang, wobei Sie sie alle 20-30 Minuten wenden, bis die Rote Bete zart ist. Wenn sie fertig ist, gleitet ein Messer leicht in und aus dem Fleisch. Nehmen Sie sie aus dem Ofen und lassen Sie sie vollständig abkühlen.

Wenn sie abgekühlt ist, lässt sich die Schale leicht abziehen. Werfen Sie die ganze Schale weg und pürieren Sie die ganze Rote Bete in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer. Sie werden wahrscheinlich den Stopfer benutzen müssen, um alles in Bewegung zu halten.

Heizen Sie den Ofen auf 180° C vor. Legen Sie ein Muffin-Blech mit 12 Löchern mit großen Muffinmanschetten aus Papier aus. Mixen Sie die Kakao-Nibs in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie ein Pulver bilden. Sieben Sie das Mehl, die gemahlene Kakao-Nibs und das Natron in eine große Schüssel. Sie mögen etwas Kakao bekommen, der nicht durch das Sieb passt, werfen Sie ihn einfach zusammen mit dem Rest in die Schüssel und rühren Sie den Zucker hinein. Brechen Sie die dunkle Schokolade in kleinen Stücken in eine hitzebeständige Schüssel und lösen Sie sie in einem Topf mit kaum köchelndem Wasser auf. Gewöhnlich nehme ich den Wasserkocher, gieße das Wasser in einen Topf, stelle die Schüssel darauf und lasse die Schokolade von der Hitze schmelzen, wobei ich einmal oder zweimal umrühre, bis sie geschmolzen ist.

Falls Sie Butter verwenden, fügen Sie sie zum Schmelzen zur Schokolade hinzu. Falls Sie Öl verwenden, fügen Sie es zusammen mit den Eiern hinzu, nachdem die Schokolade geschmolzen ist. Rühren Sie 250 g zimmerwarmes Rote-Bete-Püree in die trockenen Zutaten, zusammen mit der Schokoladenmischung. Rühren Sie, bis alles vermischt ist. Löffeln Sie die Masse in die Muffinmanschetten aus Papier. Sie werden bis zum Rand voll, aber seien Sie versichert, das ist in Ordnung. Backen Sie die Küchlein 25-30 Minuten lang in der Mitte des Ofens, bis ein in die Mitte des Muffins gesteckter Spieß sauber heraus kommt. Legen Sie sie auf ein Drahtgestell, um sie vollständig abkühlen zu lassen.

Sieben Sie, um die Glasur zu machen, den Puderzucker in Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer und mixen Sie ihn zusammen mit der weich gewordenen Butter, der Milch und dem Rote-Bete-Püree, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Verwenden Sie einen Einwegspritzenbeutel, um Schnörkel aus Glasur auf die Muffins zu spritzen. Dekorieren Sie mit Kakao-Nibs. Bewahren Sie die Muffins in einem luftdichten Behälter auf. Sie halten sich ein paar Tage.

von Elizabeth Elizabeth's Kitchen Diary [www.elizabethskitchendiary.co.uk](http://www.elizabethskitchendiary.co.uk)

# ROHE-WEIßE-SCHOKOLADEN- GRANATAPFEL-BARK

## ZUTATEN

120 g rohe Cashewkerne  
100 g Kakaobutter  
60 ml Kokosmilch  
½ TL Vanillepulver  
1 EL Honig  
2 EL getrocknete Kokosnuss  
3 EL Granatapfelkerne



*Rohe-weiße-Schokoladen-Granatapfel-Bark*

## ZUBEREITUNG

Mixen Sie Ihre Cashewkerne stoßweise in Ihrem Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer, bis sie zu einem feinen Pulver werden. Schmelzen Sie als nächstes Ihre Kakaobutter vorsichtig in einem Wasserbad, wobei Sie aufpassen, sie nicht über 46° C zu erhitzen (falls Sie Ihr Dessert offiziell als roh angesehen haben möchten).

Wenn Ihre Kakobutter ganz geschmolzen ist, vermischen Sie sie mit Ihren Cashewkernen, der Kokosmilch, dem Vanille-Pulver und dem Honig auf mittlerer Geschwindigkeit, bis sie glatt und cremig ist.

Decken Sie einen großen Essteller mit Folie ab und gießen Sie die Mischung vorsichtig darauf, bis sie etwa 2-3 cm dick ist. Bestreuen Sie sie großzügig mit getrockneter Kokosnuss und getrockneten Granatapfelkernen und stellen Sie die Mischung für 2-3 Stunden, oder bis sie fest ist, in den Kühlschrank.

Brechen Sie sie in Stücke zufälliger Größe und servieren Sie sie.

von Jules Galloway - Naturopath [www.julesgalloway.com](http://www.julesgalloway.com)  
[www.facebook.com/JulesGallowayHealth](https://www.facebook.com/JulesGallowayHealth)

# WO BEKOMME ICH EINEN

OPTIMUM-HOCHGESCHWINDIGKEITS-MIXER &  
OPTIMUM-KALTPRESSEN-ENTSAFTER?

Um Ihren Optimum-Hochgeschwindigkeits-Mixer oder  
Optimum-Kaltpressen-Entsafter zu kaufen, besuchen sie

**froothie.com**  
**froothie.com.au**  
**froothie.co.nz**  
**froothie.eu**  
**froothie.co.uk**



Werden Sie Fan unserer Facebook-Seite, um täglich Rezepte sowie Gesundheits- und Wellness-Tipps zu erhalten

**facebook.com/froothie**



Um unsere Videos und Rezepte auf YouTube anzusehen, besuchen Sie

**youtube.com/froothietv**

.....  
*Alle Rezepte wurden von Froothie-Freunden kreiert*  
.....