

GREEN SMOOTHIE

----- 2 große Gläser -----

50 g Jungspinat
10 g Petersilie oder Karottengrün
1 Apfel
3 Orangen
8 Karotten

Orangen auspressen, Karotten entsaften, Apfel entkernen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten im Standmixer mixen und nach Belieben etwas Wasser dazugeben.



KICHERERBSEN CURRY MIT WILDREIS

— — — — — 4 Portionen — — — — —

250 g Kichererbsen
2 Zwiebeln
Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
500 ml Kokosmilch
350 g Karotten
350 g Zucchini
3 Tomaten
2 EL Curry
1 TL Chili
1 TL Ingwerpulver
2 TL Knoblauchpulver
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
120 g Cashewkerne
200 g Wildreis
500 ml Wasser

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Zwiebeln würfeln und in Olivenöl anbraten. Kichererbsen dazugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Zugedeckt 1 Stunde kochen.

Karotten, Zucchini und Tomaten kleinschneiden und zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Curry, Chili, Ingwer- und Knoblauchpulver würzen. Zugedeckt weitere 10-15 Minuten kochen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Unter das Curry rühren. Wildreis kochen und zu dem Curry servieren.



» EINE LECKERE HÜLSENFRÜCHTE-ALTERNATIVE FÜR LEUTE, DIE NICHT GERNE BOHNEN ESSEN. SIE HABEN VIEL WICHTIGE NÄHRSTOFFE, SÄTTIGEN UND SCHMECKEN GEKOCHT LEICHT CREMIG. «

AHORN-BANANEN EIS MIT KARAMELLISIERTEN PEKANNÜSSEN

----- 2 Portionen -----

EIS

2 große Bananen
5 EL Ahornsirup
1 TL Vanillezucker
2 EL Mandel- oder Cashew-Mus

KARAMELLISIERTE NÜSSE

100 g Pekannüsse
2 EL Agavensirup
1 EL Zucker

Für das Eis die Bananen in Stücke schneiden und ca. 4 Stunden einfrieren. Anschließend mit dem Pürierstab cremig pürieren. Dann Ahornsirup, Nussmus und Vanillezucker dazumischen.

Für die karamellisierten Nüsse den Ofen auf 170° vorheizen. Zutaten mischen und auf einem Backpapier verteilen. 10-15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen, in Stücke brechen und unter das Eis mischen.



» VEGANES EIS MUSS NICHT IMMER AUF SOJABASIS ODER MIT RAFFINIERTEM ZUCKER SEIN. ALS ICH DIESES REZEPT ZUM ERSTEN MAL AUSPROBIERT HABE, KONNTE ICH SELBER NICHT GLAUBEN, WIE CREMIG UND EINFACH SELBSTGEMACHTES EIS SEIN KANN. WER ES DOCH ETWAS RAFFINIERTER MAG, MISCHT SICH DIE SÜSSEN NÜSSE UNTER! «