Powerfood & Natürlich Bewegen

Gourmet-Rohkost-Rezepte

Zucchini-Spaghetti mit Guacamole

2 Portionen

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini –
mit dem Spiral-Schneider zu Spaghetti gedreht

Guacamole:

1 Avocado – geschält – entkernt

1 Knobi-Zehe – geschält

½ Zitrone – frisch gepresst

1 EL Kreuzkümmel

1 EL Salzsole

50 – 80 ml gefiltertes Wasser –
je nach gewünschter Konsistenz

So geht's:

Alle Zutaten für die Creme in den Blender geben und mixen. Die Zucchini-Spaghetti mit der Creme vermengen.

Tipp:

Schmeckt toll mit einem Klecks Cashew-Aioli on Top und mit etwas Chili, Sprossen und Schwarzkümmel!

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Spinat-Salat mit Hanfsamen-Zitronen-Rucola-Dressing

2 Portionen

Zutaten:

- 100 g Baby-Spinat – grob zerkleinert
- 100 g Rucola – grob zerkleinert

Dressing:

- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 1 Handvoll Rucola
- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Knobi-Zehe – geschält
- 1 Zitrone – frisch gepresst
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Salzsole

So geht's:

Die Dressing-Zutaten im Personal Blender zur sämigen Paste mixen.

Das Dressing in die Salatschale füllen und den Salat darauf verteilen und nach Belieben mit kleingeschnittener Tomate, Blaubeeren, Sprossen etc. dekorieren.

Damit der Salat nicht in sich zusammenfällt, erst unmittelbar vor dem Verzehr das Dressing mit dem Salat gut vermengen.

Tipp:

Anstelle von Zitronensaft kannst Du auch Orangen- oder Grapefruitsaft verwenden. Schmeckt auch toll, wenn Du einige Esslöffel gekeimten Buchweizen unterhebst.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Chili sin Carne mit Sour Cream

4 Portionen

Zutaten Chili:

- 2 Zucchini – fein gewürfelt
- 1 rote und 1 gelbe Paprika – fein gewürfelt
- 1 Roma-Tomate – entkernt – fein gewürfelt
- 1 Maiskolben – Mais fein runtergeschnitten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel – fein gewürfelt

So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Zutaten Sauce:

- 2 Roma-Tomaten – grob zerteilt
- 1 Knobi-Zehe – geschält
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Kakao-Pulver
- 1 Limette – frisch gepresst
- 1 EL Olivenöl
- Salzsole/Pfeffer/Chili nach Belieben

So geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungs-Mixer zur feinen Sauce mixen und mit dem Chili vermengen.

Für die Sour Cream:

- 150 g Cashews
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Salzsole/Pfeffer nach Belieben
- Inhalt von 2 Probiotika-Kapseln
- 100 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Alle Zutaten im Personal Blender zur homogenen Sour Cream mixen.

Zutaten Bluemkohlreis:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl – grob zerteilt
- 1 Roma-Tomate – entkernt – grob gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel – geschält – fein gehackt
- 4 EL Mandelpüree
- Tamari nach Belieben

So geht's:

Den Blumenkohl im Food-Prozessor zu Reis-Größe verarbeiten. Alle weiteren Zutaten unter den Reis heben und zum Servieren in eine Tasse geben – diese auf den Teller stürzen.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Sprossen-Salat mit Kreuzkümmel-Cashew-Creme

4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Sprossen – z.B. Linsen-Sprossen oder Brokkoli-Sprossen
- 1 Landgurke – fein gewürfelt
- 1 mittelgroße rote Zwiebel – geschält – fein gewürfelt
- 1 Roma-Tomate – entkernt – fein gewürfelt
- 1 Bund glatte Petersilie oder Koriander – fein gehackt

So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

Dressing:

- 4 EL Cashew-Mus
- 1 EL Kreuzkümmel
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Alle Zutaten im Personal Blender zum sämigen Dressing mixen. Das Dressing mit dem Salat gut vermengen und auf 4 Salat-Schalen aufteilen.

Mit Leinsamen und Schwarzkümmel bestreuen.

Tipp:

Apfelessig beinhaltet die wertvolle Maleinsäure, die die Verdauung unterstützt.

Eine tolle Variante erhältst Du, wenn Du gewässerte Buchweizen unter den Salat hebst.

Sprossen sind POWERFOOD pur – liefern wichtige Nährstoffe und Enzyme.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
iss sinnvoll Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef

Wurzel-Püree

2 Portionen

Zutaten:

- 250 g Knollensellerie – geschält – grob gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel – grob gewürfelt
- 3 EL Mandelpüree
- 2 EL Salzsole
- 3 EL Senf-Öl (Düsseldorfer Ölmanufaktur; ersatzweise Olivenöl)
- 100 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungs-Mixer zum homogenen Püree mixen.

Nach Wunsch dekorieren: mit Avocado-Stückchen, Leinsamen, Tomaten-Stücken, geschälten Hanfsamen, Sprossen etc.

Tipp:

In ein Schälchen geben und auf dem Boden des Dörrgeräts bei unter 42 °C leicht erwärmen – die Einlegeböden dafür raus nehmen.

Senf-Öl gibt's bei der Düsseldorfer Ölmanufaktur. Es schmeckt traumhaft!

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Spinat-Chia-Kokos-Mango-Smoothie

2 Portionen

Zutaten:

- 1 Handvoll Spinat
- 150 g Mango – geschält – grob gewürfelt
- 2 EL Chia-Samen
- 2 EL Kokosöl
- 200–300 ml gefiltertes Wasser nach Belieben

So geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungs-Mixer zu einem homogenen Smoothie mixen.

Tipp:

Die Wassermenge kann variieren – je nach gewünschter Konsistenz. Wenige Zutaten – schnell gezaubert – macht glücklich und sättigt angenehm – gute Omega-3-Fettsäuren im Chia-Samen – tolle MCT-Fette im Kokosöl für die Leber – gut für das Gehirn und die Schilddrüse – wertvolles basisches GRÜN für unsere Zellen. Dieser Smoothie ist übrigens ein sehr guter Einsteiger-Smoothie – schmeckt hervorragend.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Buchweizen-Schoki-Müsli

2 Portionen

Zutaten:

- 100 g Buchweizen – 1 Std. in gefiltertem Wasser gewässert – gut abgespült – 4 Std. im Dörrgerät bei unter 42 °C getrocknet
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Chia Samen

So geht's:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Creme:

- 3 Medjool-Datteln – entkernt – grob zerteilt
- 2 EL Kakao Pulver
- 2 EL Nuss-Mus nach Wahl – z.B. Mandelpüree, Cashew-Mus, Tahini…
- 1 TL Zimt
- 120 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Die Zutaten der Creme im Personal Blender zur homogenen Paste mixen.

Die Creme mit den trockenen Zutaten gut vermischen und auf 2 Müsli Schalen verteilen – kurz stehen lassen, damit alles schön durchziehen kann.

Tipp:

Grüne Rosinen unterheben – bringt eine fruchtige Note.

Schmeckt auch toll mit getrockneten Maulbeeren – sie haben einen Honig-Touch – einfach ein paar Beeren über das Müsli streuen.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Naturheilzentrum Buchweizenberg

Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef

iss sinnvoll

Apfel-Knusper

1 bis 2 Portionen

Zutaten:

- 1 Apfel – idealerweise alte Sorte – z.B. Boskop – grob zerkleinert
- 2 EL Kokosöl oder Kokosmus
- 1 EL Zimt
- Knusper zum Bestreuen: gekeimte und getrocknete Sonnenblumenkerne, Buchweizen etc.

So geht's:

Den Apfel im Food-Prozessor klein hacken – oder mit der Reibe grob raspeln.

Mit Kokosöl und Zimt vermengen und mit Knusper bestreuen.

Inspiriert wurde ich hierzu von meiner lieben Zwillings-Elfen-Freundin Uschi.

Vanille-Mohn-Bällchen

20 bis 25 Stück

Zutaten:

- 140 g Cashews – im Personal Blender zu Mehl gemahlen
- 11 Medjool-Datteln – entkernt – grob zerteilt
- 50 g Blaumohn
- 2 EL Mandelpüree
- ½ TL Vanille-Pulver

So geht's:

Alle Zutaten im Food-Prozessor zum Teig verarbeiten. Hieraus beliebig große Bällchen formen.

Mandel-Kokos-Creme mit Ingwer

2 Portionen

Zutaten:

- 4 Datteln – entsteint – grob zerteilt
- 3 EL Mandelpüree
- 3 EL Kokosöl
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 120 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Alle Zutaten bis auf den Ingwer im Personal Blender zur feinen Paste mixen und auf 2 Gläser verteilen.

Den Ingwer fein würfeln und über die Creme geben – bringt fruchtige Schärfe auf die Creme.

Deko:
gekeimte und getrocknete Buchweizen, Nüsse etc.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Zitronen-Tarte

für eine Tarte-Form mit ca. 15 cm Durchmesser

Vorbereitung:

Die Tarte-Form mit etwas Kokosöl bepinseln und mit Backpapier auslegen.

Tarte-Boden:

- 100 g Kokosraspel
- 6 Medjool-Datteln – entkernt – grob gehackt
- 1 EL Kokosöl – im Wasserbad geschmolzen
- 1 Zitrone – frisch gepresst

So geht's:

Alle Zutaten im Food-Prozessor zum Teig verarbeiten und auf die mit Backpapier ausgelegte Tarte-Form verteilen – dabei den Tarte-Rand hochziehen.

Zitronen-Creme:

- 4 EL Kokosöl
- 3 EL Mandelpüree
- 2 EL Kakaobutter
- 2 EL Dattel-Paste (2 Medjool-Datteln entkernen und mit 50 ml gefiltertem Wasser im Personal Blender zur Dattel-Paste mixen)
- 1 Zitrone – frisch gepresst und Abrieb

So geht's:

Das Kokosöl mit der Kakaobutter vorsichtig im Wasserbad schmelzen.

Die anderen Zutaten hinzugeben und alles mit einem Löffel zur sämigen Creme verrühren.

Die Creme auf den Tarte-Boden geben und nach Lust und Laune mit Zitronen-Zesten, Blüten, Nüssen etc verzieren.

Die Tarte benötigt ca. 1 – 2 Std. Kühlzeit, um richtig anzuziehen.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Mandel-Blaubeer-Kokos-Törtchen

für 4 Patisserie-Ringe à 7 cm Durchmesser

Zutaten:

- 40 g Mandeln – 12 Std. in gefiltertem Wasser gewässert – gut abgespült
- 20 g Kokosflocken
- 4 Medjool-Datteln – entsteint – grob zerteilt
- 250 g frische Blaubeeren

So geht's:

Die Böden der Patisserie-Ringe mit Backpapier umwickeln und mit Gummis fixieren.

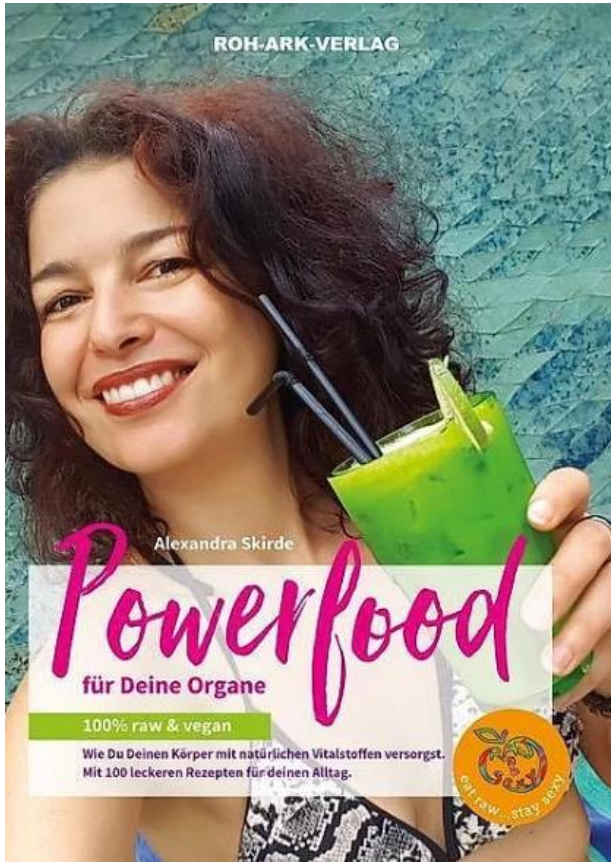
Die Mandeln, Kokosflocken und Datteln im Food-Prozessor zu einem gut knetbaren Teig verarbeiten. Nun den Teig auf die Patisserie-Ringe verteilen und festdrücken.

Die Blaubeeren im Hochleistungs-Mixer bzw. Blender zur Creme mixen und auf den Böden verteilen. Nach Lust und Laune dekorieren und im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren aus den Ringen lösen und auf Tellern anrichten.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

Abwechslungsreiche Gourmet-Rohkost-Workshops finden regelmäßig HIER – am Naturheilzentrum Buchweizenberg – statt.
Weitere News und 100 Gourmet-Rohkost-Rezepte:



… weitere Rezepte – News – Workshop-Termine sind auf: www.rawandsexy.de und www.iss-sinnvoll.de