

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1140-0

Britta Diana Petri:
Vegane Vitalkost
Jungbrunnen und Lebenselixier
Vegane und rohköstliche Ernährung
aus ganzheitlicher Sicht
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Leikauf, Schirner,
unter Verwendung von #110637527
(Diana Taliun), www.shutterstock.com
Satz: Simone Leikauf, Schirner
Redaktion: Katja Hiller & Janina Vogel, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juli 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

Vorwort von Ruediger Dahlke.....	8	Die natürlichen Grundlagen des Lebens.....	93
Danke.....	12	○ 94 Luft	
Einführung.....	13	○ 95 Licht	
Ernährung und Lebenskunst aus ganzheitlicher Sicht.....	19	○ 96 Wasser	
○ 22 Gesundes Leben auf einer gesunden Erde		○ 99 Erde	
○ 22 Was bedeutet Gesundheit?		○ 100 Weitere Lebensbedürfnisse	
○ 24 Das Säure-Basen-Gleichgewicht			
○ 28 Der Zitronentest			
○ 30 Jede Ernährungsform hat ihre Zeit			
Vegane Vitalkost – Ihr persönlicher Jungbrunnen.....	39	Die Kunst der Zubereitung veganer Vitalkost.....	103
○ 41 Ist Rohkost für alle Menschen verträglich?		○ 104 Die Vitalkost-Küche	
○ 41 Wie esse ich richtig?		○ 105 Geräte für die Vitalkost-Küche	
○ 45 Nahrung als Lebenselixier		○ 110 Nahrungsmittel und Rohstoffe	
○ 47 Anti-Aging beginnt im Kopf und in der Küche		○ 113 Grundzutaten	
○ 48 Vegane Vitalkost in allen Lebenslagen			
○ 50 Tipps zur Umstellung auf vegane Vitalkost			
Pflanzenstoffe als Zellschutz, Jungbrunnen und Lebenselixier.....	53		
○ 54 Sekundäre Pflanzenstoffe			
○ 62 Redoxpotenzial in lebendigen Lebensmitteln			
○ 78 Vitamine			
○ 86 Mineralstoffe und Spurenelemente			
○ 90 Fette			



Rezeptteil..... 121

Allgemeines zur Zubereitung 122

Getränke..... 124

124 Wasser

- 124 Trinkwasser aus der Leitung
- 126 Flaschenwasser ○

126 Trinkbares Licht und Farben für unsere Zellen

- 126 Frisch gepresste Säfte ○ 128 Frisch gepresste Saft-Cocktails ○ 130 Frische Chlorophyllsäfte ○ 133 Feuerwasser ○ 133 Solewasser
- 134 Grüne Smoothies ○ 135 Grundrezept
- 137 Optimale Mischungsverhältnisse für grüne Smoothies ○ 138 Sieben grüne Smoothies ○ 140 RainbowWay-Smoothies ○

144 Nuss- und Samenmilch

- 144 Schnelle Nuss- und Samenmilch aus fertigem Mus ○ 145 Nuss- und Samenmilch aus Nüssen und Samen ○ 146 Chia-Drinks mit Wasser und frisch gepresstem Saft ○ 147 Chia-Drink mit Wasser, Mandelmus und Saft
- 147 Chia-Drink mit Nuss- oder Samenmilch

Roh-vegane Vitalkostsuppen..... 148

- 148 Grundrezept einer Suppe ○ 149 Karottencremesuppe ○ 150 Rote-Bete-Cremesuppe
- 150 Butternut-Kürbissuppe ○ 150 Tomatencremesuppe ○ 151 Spinat-Brennnessel-Giersch-Suppe ○ 151 Avocado-Spargel-Cremesuppe
- 151 Zucchini-cremesuppe mit Zucchini-Julienne oder grünem Spargel ○ 152 Indische

- Blumenkohlsuppe ○ 152 Mexikanischer Gemüseintopf ○ 153 Exotischer Curryeintopf
- 153 Griechischer Bauerneintopf ○

Mehr als nur Blattsalate..... 154

155 Blattsalate

- 155 Grundrezept für alle Blattsalate
- 155 Feldsalat mit Orangenfilets und Walnüssen ○ 155 Babyspinat-Salat mit Haselnüssen, Orange und Mango ○ 156 Wildkräutersalat mit Beeren und Pekannüssen
- 156 Blattsalat mit frischen Kräutern
- 156 Löwenzahnsalat ○ 156 Feiner Salat mit Malven und Pistazien ○ 157 Chicorée-Salat mit Grapefruitfilets ○

158 Gemüsesalate

- 158 Bunter Tomatensalat ○ 158 Bunter Mexikosalat ○ 159 Exotischer Salat mit Früchten und Kokosnuss ○ 159 Avocado-Apfel-Orangen-Nuss-Salat ○ 159 Karotten-Apfel-Salat
- 159 Fenchel-Apfel-Salat ○ 160 Fruchtiger Butternut-Kürbissalat ○ 160 Gurken-Zitronen-Salat ○ 160 Gurken-Melonen-Salat ○ 161 Bunter Sommersalat – pure Lebenskraft!
- 161 Barbara-Salat ○

162 Salatdressings

- 162 Zitronen-Kürbiskernöl-Dressing
- 162 Wildkräuter dressing ○ 162 Orangen-Mandelmus-Dressing ○ 162 Frühlingskräuter dressing ○ 162 Orangen-Hanf-Dressing
- 162 Griechisches Dressing ○ 163 Italienisches Dressing ○ 163 Cashewsahne-Kräuter-Dressing ○ 163 Mandelrahm-Dressing
- 163 Melonen-Zitronen-Dressing ○ 163 Exo-

tisches Dressing ◦ 163 Cashewkäse-Dressing
◦ 163 Orangen-Erdbeer-Pfeffer-Dressing mit
Hanfsamen

Aufstriche & Pasteten 164

164 Aufstriche auf Avocadobasis
◦ 164 Grundrezept ◦ 164 Avocado-Tomaten-
Paprika-Creme ◦ 164 Avocado-Zitrone-Ingwer-
Creme ◦ 164 Avocado-Kräuter-Creme ◦

165 Pasteten auf Samen-Nuss-Basis
◦ 165 Majoranpastete ◦ 166 Osmanische
Feuerpastete ◦ 166 Pikante Streichpaste
◦ 166 Fein-würzige Streichpastete
◦ 167 Exotische Curry-Pastete ◦ 167 Scharfe
Keimsaatenpastete ◦

168 Mandelmayonnaisen, Mandelbutter und
Mandelpasten
◦ 168 Mandelmayonnaise ◦ 168 Mandel-
mayonnaise »Zitrus-Curry« ◦ 168 Mandel-
mayonnaise »Tamari-Chili« ◦ 169 Grundrezept
für Mandelbutter ◦ 169 Grüne Mandelbutter
◦ 169 Curry-Mandelbutter ◦ 170 Grüne Man-
delpaste »Schnittlauch« ◦ 171 Mandelpaste
»Curry-Ananas« ◦ 171 Mandelpaste »Tomate-
Kräuter« ◦ 171 Grüne Mandelpaste »Wild-
kräuter« ◦ 171 Mandelpaste »Ingwer-Zitrone«
◦ 171 Grüne Mandelpaste »Gartenkräuter« ◦

172 Kokosschmalz
◦ 172 Grundrezept für Kokosschmalz aus
Kokosöl und Kokosmus ◦ 173 Apfel-Zwiebel-
Schmalz ◦ 173 Schnittlauchschmalz
◦ 173 Wildkräuterschmalz ◦ 173 Mediterranes
Schmalz ◦

Samen- und Nusskäse-Kreationen..... 174

◦ 175 Kräuterfrischkäse ◦ 175 Zarter Streich-
käse aus Cashewkernen ◦ 176 Mozzarella aus
Nüssen und Samen ◦ 176 Zartschmelzende
Cashewkäse-Scheiben ◦ 177 Mandel-Tomaten-
Streichkäse ◦ 177 Parmesan ◦ 177 Nuss-
Streukäse ◦

Gemüsegerichte und Soßen 178

178 Pastagerichte
◦ 179 Bunte Karotten-Pasta mit Pistazien
◦ 179 Grün-gelbe Zucchini-Pasta ◦

180 Kokospüree
◦ 180 Helles Kokoffelpüree ◦ 181 Rotes
Kokoffelpüree ◦ 181 Goldenes Kokoffelpüree
◦ 181 Grünes Kokoffelpüree ◦

182 Gemüsegerichte
◦ 182 Gefüllte Pilze ◦ 182 Marinierte Pilze
◦ 183 Pilzrahmragout ◦ 183 Rote-Bete- Meer-
rettich ◦ 184 Zucchini-Schiffchen ◦ 184 Ge-
füllte Blätter oder Früchte ◦ 185 Rahmspinat
◦ 185 Gefüllte Zucciniröllchen ◦ 186 Zweier-
lei Ravioli ◦ 187 Gemüsespieße ◦

187 Leckerer Gemüse aus dem Dehydrator
◦ 187 Ofengemüse bis 42° Celsius
◦ 188 Grundmasse für Gemüsehack und
Brawtlinge



189 Wraps

- 189 Grundrezept für Vlies bzw. Leder aus Gemüsefrüchten
- 190 Grundrezept für Kokos-Wraps
- 190 Grüne-Kräuter-Wrap
- 190 Curry-Mango-Wrap
- 191 Tomate-Paprika-Wrap
- 191 Apfel-Zimt-Wrap
- 191 Zitronen-Ingwer-Wrap



192 Soßen

- 192 Grüne Kräutersoße
- 192 Soßen auf Mandelbasis
- 192 Soßen auf Nussbasis
- 192 Soßen auf Avocadobasis
- 193 Rote Feuersoße
- 193 Mango-Curry-Soße
- 193 Papaya-Nuss-Soße
- 193 Kräuter-Nusskäse-Soße
- 193 Tomaten-Kakao-Chili-Soße

Pizzen, Gemüsekuchen und -torten, BroHte und Cracker 194



194 Pizzen

- 194 Grundrezepte für Pizzateig
- 196 Pizza mit Pilzen und Petersilie
- 196 Pizza »Griechisch« mit Oliven und Pesto
- 197 Pizza »Mexikanisch« mit Mais und Chili
- 197 Pizza »Green Balance«
- 198 Pizza »Wild Summer«
- 198 Pizza mit Wildkräutern, Walnüssen, Orangen und Pfeffer
- 199 Pizza »Hot Red«



200 Gemüsekuchen und -torten

- 200 Karotten-Orangen-Haselnuss-Kuchen
- 201 Spinat-Rote-Bete-Rolle
- 201 Tomaten-Schoko-Chili-Torte
- 202 Rotkohl-Apfel-Nuss-Kuchen
- 202 Zwiebelkuchen mit Kokosspeck
- 203 Spinat-Kräuter-Quiche
- 204 Grüne-Kräuter-Käsesahnetorte
- 204 Curry-Nusssahne-Torte
- 205 Rotkohl-Cashewsahne-Torte



207 BroHte und Cracker

- 207 RainbowWay-Basis-BroHt
- 208 RainbowWay-Gemüse-BroHt
- 209 BroHt-Cracker
- 210 Mandel-Zwiebel-Cracker

Von Torten bis Desserts..... 211



211 Torten

- 211 Grundrezept für Torten
- 213 Tortenrezepte
- 213 Rainbow-Torte
- 214 Erdbeertorte
- 214 Standfeste Cashewsahne



215 Kuchen-, Strudel- und Plätzchenteige

- 215 Nuss-Frucht-Teig
- 216 Frischer Teig
- 216 Teig für Tortenböden
- 217 Marmorkuchen
- 217 Winterlich gedeckter Apfelkuchen
- 219 Strudel-Rezepte
- 219 Apfelstrudel
- 221 Buchweizen-Apfel-Zimt-Plätzchen
- 221 Erdmandel-Buchweizen-Aprikosen-Plätzchen
- 222 Nuss-Frucht-Crunchys
- 222 Exotische Plätzchen mit Orangenglasur



223 Eisige Vitalkost-Kreationen

- 223 Version mit gefrorenen Früchten
- 223 Version mit Eiswürfeln



224 Schokoladenrezepte

- 224 Selbst gemachte Bio-Rohkost-Schokolade
- 224 Weiße Schokolade oder Kokolade
- 225 Weiße Vanille-Schokolade-Sterne
- 225 Weiße Cashewschokolade mit Einlage
- 225 Einfache Schokolade



226 Desserts

- 226 Fruchtmus und Marmelade ○ 226 Süßer
Cremeaufstrich ○ 226 Einfaches Früchtetes-
sert ○ 227 Avocado-Bananen-Erdbeer-Dessert
- 227 Grünes Mangomus ○ 227 Leichte
Cashewsahne ○ 227 Einfacher Avocado-
Schokopudding ○ 228 Exotisches Chia-Frucht-
Schoko-Dessert ○



229 Süße und fruchtige Mandelpasten

- 229 Drachenfrucht-Dattel-Papaya-Paste
- 229 Ananas-Nougat-Paste ○ 229 Bananen-
Zitronen-Paste ○ 230 Mandelmarzipan
- 230 Einfaches Nougat ○ 230 Vitalköstliche
Mozartkugeln ○

Basics.....231

- 231 Zwiebeln und andere Alliumgewächse
- 231 Getrocknete Zwiebeln ○ 231 Getrock-
nete Tomaten ○ 232 Vitalkost-Geschmacksver-
stärker ○ 232 Tomatenketchup ○ 232 Toma-
tenpaste ○ 233 Aktivierte Nüsse und Samen
- 233 Knabbereien aus aktivierten Nüssen
- 233 Gemüsechips ○ 234 Fruchtleder/
Fruchtvliese ○ 235 Naturjoghurt ○ 235 Cashew-
mayonnaise ○ 235 Kräuterpestos ○ 236 Gel
von Chia-Samen 236 Gel von Irish-Moss
- 236 Flohsamenschalen ○ 237 Spezielle
Süßungsmittel ○ 237 Viererlei Salze
- 238 Aromatisierte Speiseöle ○ 240 Keim-
linge und Sprossen ○

Absolventen der
RainbowWay® Akademie242

Schlusswort.....253

Bildnachweis und Literatur.....256



Wir brauchen lebendige Nahrung mit natürlichen Informationen, die sich leicht verdauen lässt und die optimal verstoffwechselt und assimiliert werden kann. Schon kleine Mengen energievoller Vitalkost versorgen den Körper mit allem, was er braucht. Bei solch einer effizienten Ernährung entsteht kaum Abfall, da sich alles problemlos verarbeiten und in unseren Organismus einbauen lässt. Die wenigen, natürlichen Abfälle können leicht ausgeschieden werden, ohne dass sie Blähungen oder sonstige Verdauungsstörungen verursachen, sofern vor der Ernährungsumstellung das Verdauungssystem saniert wurde und wir unsere Basenreserven wieder aufgefüllt haben.

Vegane Vitalkost, aus ganzheitlicher Sicht optimal zubereitet, braucht nur wenig Verdauungsenergie und bringt uns mehr Nährstoffe und Energie, als sie uns kostet. Mit dieser positiven Energiebilanz steht uns

mehr Lebensenergie zur Verfügung, unsere Verdauung und Ausscheidung funktionieren besser, und unser Körper muss keine »Parkplätze« für Schlacken und Giftstoffe anlegen. Unter ungünstigen Ernährungs- und Lebensumständen werden diese Lager so lange erweitert, z. B. in Zellulite oder Bauchfett, bis genügend basische Mineralien, Vitalstoffe und Energie zur Verfügung stehen, um die Giftstoffansammlungen wieder aufzulösen, zu neutralisieren und auszuscheiden. Zeitweise erfahren wir solche Ausscheidungsphasen als Ausscheidungskrisen. Dann fühlen wir uns schlapp, energielos und müde oder haben Schmerzen. Die Entgiftung geschieht z. B. über den Darm, die Atemwege (Schleim), die Zunge und auch über die Haut. Durch Entschlackungskuren und verschiedene Fastenformen können wir eine sanfte und ausgiebige Reinigung des Körpers selbst herbeiführen und so die Gesundheit durch Entlastung und Prävention fördern.



Ist Rohkost für alle Menschen verträglich?

Sind wir gesund und im Gleichgewicht und verfügen wir über ein intaktes Verdauungssystem mit gesunder Darmflora und über gute Zähne, dann kommen wir problemlos mit einer rein rohköstlichen Ernährungsweise zurecht. Welche Nahrungsmittel dabei am besten vertragen werden, ist individuell verschieden. Durch die konventionelle Kost und eine unnatürliche Lebensweise kann unser Körper jedoch in einigen Bereichen schon aus dem Gleichgewicht sein. Dann liegen oft Probleme bei der Nahrungsverwertung und im Verdauungssystem vor, entzündliche Prozesse, ein Ungleichgewicht an Verdauungsenzymen, Übersäuerung, Reizdarmsyndrom u. v. m. Wenn wir dann unsere Ernährung auf Rohkost umstellen wollen oder Rohkost mehr Raum geben, müssen wir weise vorgehen. In diesen Fällen würde ich mit einer Darmsanierung beginnen (Reinigung, Flohsamenschalen-Rezepturen, frisches und/oder getrocknetes Grün, Heilerden, Probiotics), vorwiegend leicht verdauliche, gemixte, geraspelte oder pürierte Speisen zu mir nehmen und, ganz

wichtig, das Säure-Basen-Gleichgewicht meines Körpers in Ordnung bringen. Trinken Sie morgens einen grünen Smoothie (siehe S. 134), oder ersetzen Sie eine Mahlzeit Ihrer Wahl damit. So haben Sie schon einen großen Schritt getan. Als Nächstes erweitern Sie Ihren täglichen Speiseplan um eine ausgiebige Salatmahlzeit. Das ist der zweite Schritt. Achten Sie aber auf die Kombinationen Ihrer Nahrungsmittel! In Trennkost-Büchern finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema. So können Sie, selbst bei konventioneller Ernährung, eine erste Veränderung und eine bessere Verdaulichkeit von Rohkost herbeiführen. Sie bekommen zudem mehr Energie und Motivation und können sich nach und nach auf eine neue Ernährungs- und Lebensweise einstellen, die ihre Gesundheit, ihre Schönheit und ihr Wohlbefinden auf ein völlig neues Niveau hebt.

Wie esse ich richtig?

Stress, Wut, Ärger, aufregende Filme, Streitgespräche, Geschäftsessen, Eile und Druck blockieren die Verdauung, die bei Stress in den Ruhemodus wechselt, damit uns genügend Energie zur Verfügung steht, um die Stress verursachende Situation zu lösen. In Urzeiten kamen wir in Stress, wenn

uns z. B. wilde Tiere oder Naturgewalten bedrohten, auf der Flucht, beim Streit und im Kampf. Auch heute noch reagiert unser Sympathikus auf Stressreize, unsere Pupillen weiten sich, Stresshormone werden freigesetzt, unsere Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und unsere Fähigkeiten erhöhen sich. Die Verdauungsorgane stellen ihre Arbeit ein, damit alle Energie für die besonderen Herausforderungen und lebensrettenden Maßnahmen zur Verfügung steht. Erst wenn sich die Situation entspannt, entspannen wir uns auch, und der Parasympathikus übernimmt die Regie. Wir können wieder Hunger bekommen, unser Verdauungssystem nimmt seine Arbeit wieder auf. Im entspannten Zustand können wir in Ruhe essen, unser Essen genießen und es auch optimal verdauen und verwerten. Dabei ist es nicht vorrangig, dass wir uns an genaue Essenszeiten halten. Ein von der Schule gestresstes Kind kann z. B. nicht gleich, wenn es nach Hause kommt, essen und erst recht nicht richtig verdauen. Vor dem Essen sollte es ausreichend Zeit zur Entspannung haben. Dies gilt übrigens für alle Menschen in jedem Alter. Essen Sie nur, wenn Sie ausgeglichen und entspannt sind und richtig Hunger haben. Alles andere würde schwer im Magen liegen und nicht dazu beitragen, dass Sie sich gut fühlen und gesund werden und bleiben.

Trinken Sie nicht beim Essen

Wenn Sie während des Essens trinken, verdünnen Sie die Verdauungssäfte zu stark. Trinken Sie reines Wasser, weil der Körper nur damit wirklich etwas anfangen kann. Trinken Sie etwa bis eine halbe Stunde vor dem Essen, und lassen Sie sich auch nach dem Essen mindestens eine Stunde Zeit damit. Wer Fruchtsäfte zum oder nach dem Essen trinkt, übersäuert leicht und bringt die eingenommene Mahlzeit schnell zur Gärung.

Essen Sie wasserreiche Früchte immer auf leeren Magen



Wasserreiche Früchte, z. B. Melonen, passieren den Verdauungstrakt ziemlich schnell. Sie haben eine wunderbare Energiebilanz, weil sie schnell Energie in den Körper bringen und kaum Energie zum Verstoffwechselln verbrauchen. Melonen sollte man grundsätzlich nicht in Verbin-

dung mit anderen Nahrungsmitteln essen, und besonders empfehlenswert sind sie zum Frühstück. Essen Sie auch andere wasserreiche Früchte immer zuerst, und warten Sie etwa eine halbe Stunde, bevor Sie andere Nahrungsmittel zu sich nehmen. Essen Sie keine Früchte oder Süßigkeiten zum Nachtsch, sonst kann es leicht zu Unpässlichkeiten wie Blähungen oder Bauchschmerzen kommen.

Worauf Sie bei rohem Gemüse achten müssen

Die meisten Gemüsesorten sind zum Kochen gezüchtet worden und können in manchen Fällen Verdauungsprobleme verursachen, wenn wir sie roh genießen und unser Organismus noch nicht rohkostertfahren ist. Harte Gemüsesorten, Wurzelgemüse und so manche Kohlsorten kann man wundervoll in einer Küchenmaschine mit einem S-Messer zerkleinern und damit leichter verdaulich machen. Auch mariniert und für einige Stunden im Dehydrator angetrocknet oder im Mixer zur feinen Suppe gemixt lassen sie sich leichter verdauen.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

Richten Sie Ihr Essen hübsch an, selbst wenn Sie nicht viel Zeit haben. Bei veganer Vitalkost ist das Essen von Natur

aus schön anzusehen, herrlich bunt, wohlriechend und wohlschmeckend! Kauen Sie Ihr Essen gut, und speicheln Sie es gut ein, auch Säfte und Smoothies. Essen Sie langsam und nur so viel, bis Sie satt sind. Satt bedeutet nicht vollgestopft!



Achten Sie darauf, wie Sie Ihre Mahlzeiten kombinieren

Wenn Sie noch konventionelle Kochkost oder Vollwertkost zu sich nehmen, achten Sie ganz besonders auf die Kombinationen. Aber auch bei der rohköstlichen Ernährung ist es ratsam, nicht zu wild zu mischen. Es sollte immer alles zueinanderpassen und verdauungstechnisch problemlos zu verstoffwechseln sein, denn immer, wenn wir unsere Mahlzeiten zusammenstellen, stellt jedes Lebensmittel eine chemische Kombination von Elementen, Molekülen und Atomen dar, die dem natürlichen Plan entsprechen. Bestehen die Zutaten aus rohen Früchten, Gemüse und Blättern, sind die organischen,

lebendigen Elemente darin in jeder Weise kombinierbar. Die Elemente verbinden sich auf natürliche Weise, und der Körper weiß, mit was er es zu tun hat, und kann sich darauf einstellen. Mit der Zeit finden Sie heraus, wie Ihr Körper reagiert und was sie am besten vertragen, und können entsprechend kombinieren.

Gemüse und Obst sollten nicht durcheinandergewaschen werden. Relativ gut verträglich in Mischung mit Gemüse sind Zitrusfrüchte und nicht zu süße Äpfel. Früchte und grüne Blätter passen immer zusammen. Bei Mischungen von Nahrungsmitteln ist es überhaupt von Vorteil, immer etwas Grünzeug dazuzugeben, denn es ist reich an Vitalstoffen und Mineralstoffen und damit von harmonisierender Wirkung.

Kombinieren Sie möglichst nicht Kohlenhydrate, Eiweiße, Zucker und Fette

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette werden unter unterschiedlichen Bedingungen verdaut und verstoffwechselt. Sie sollten daher nicht untereinander kombiniert werden. Kohlenhydrate brauchen eine basische Umgebung, ihre Verdauung beginnt im Mund und geht im Dünndarm weiter. Eiweiße brauchen eine saure Umgebung und werden primär im Magen verdaut. Es gibt Menschen, die an wenig vorteilhafte

Kombinationen gewöhnt sind und deren Körper dem Anschein nach ganz gut damit umgehen kann, was jedoch nicht bedeutet, dass es der Gesundheit auf Dauer gesehen zuträglich ist. Andere wiederum leiden ständig unter Blähungen oder einem Reizdarmsyndrom, ihnen könnte die Trennkost bedeutende Vorteile bringen. Bei Blähungen hilft es meistens schon, den Zuckerkonsum einzuschränken und auch auf größere Mengen Fruchtzucker zu verzichten. Gelangen sowohl Kohlenhydrate als auch Eiweiß zusammen in den Magen (z. B. Brötchen mit Käse, Wurst, Eiern oder tierisches Eiweiß zusammen mit Getreideprodukten wie z. B. Nudeln), behindern sie sich gegenseitig in der Verdauung. Es kann zu Fäulnisprozessen kommen, was oft zu »riechenden« Flatulenzen führt und den Körper durch entstehende Giftstoffe und Säuren belastet. Essen wir Stärke (z. B. komplexere Kohlenhydrate) zusammen mit Früchten oder Zucker (Marmeladenbrötchen, Müsli mit zuckerreichen Früchten, Kuchen, Obstkuchen oder Süßigkeiten), liegt uns das schwer im Magen und kommt leicht zur Gärung, was dann zu »krachenden« Flatulenzen führt. Der beim Gärungsprozess entstehende Fuselalkohol kann Konzentrationsstörungen und Müdigkeit hervorrufen. Kommen noch Fette hinzu, verlangsamt sich die Verdauung weiter. Würde man Nahrungsmittel immer so kombinieren,

dass sie sich optimal verstoffwechseln, käme das nicht vor.

Oftmals wird bei Kindern ADS diagnostiziert, dabei sind sie nur durch nahrungsbedingt unvorteilhafte Stoffwechselprozesse nicht in ihre Energie gekommen, durch übermäßigen Zuckerkonsum total überdreht und übersäuert und leiden unter Stimmungsschwankungen. Künstliche Farbstoffe und andere fragwürdige Nahrungsmittelzusätze geben ihnen dann noch den Rest.

Blähungen führen zudem leicht zu Kopfschmerzen oder sogar zu Migräneanfällen. Darm und Gehirn stehen in engem Kontakt. So ist der Darm sogar an der Herstellung von Botenstoffen beteiligt, wie z. B. am Glückshormon Serotonin. Haben wir eine optimale, harmonische Darmflora mit gesunden, fröhlichen Darmbakterien, fühlen wir uns harmonischer, gesünder und fröhlicher. Selbst Aggressionen und Depressionen, die aufgrund eines anhaltenden Ungleichgewichts im Darm entstanden sind, verschwinden meist von selbst, wenn das Gleichgewicht im Darm wiederhergestellt ist. Bei Unwohlsein und Blähungen aufgrund ungünstiger Kombinationen von Nahrungsmitteln hilft ein Glas Wasser, in dem ein schwach gehäufter Teelöffel Heilerde aufgelöst wurde. Trinken Sie es schluckweise.

Nahrung als Lebenselixier



Die vegane Vitalkost ist eine reine, farbenfrohe, vitalstoffreiche, vielseitige, lichtvolle, einfache und auch kreative Ernährungsform. Die Rohstoffe für die Zubereitung unseres Essens erhalten wir ausschließlich aus dem Pflanzenreich. Dazu gehören Blattgemüse, Stielgemüse, Wurzelgemüse, Gemüsefrüchte und Knollen, Obst, Beerenfrüchte, Wildfrüchte, exotische Früchte, aber auch Nüsse, Samen und Keimlinge. Wildkräuter, Blätter und Blüten von vielen Sträuchern und Bäumen bereichern ebenfalls unseren Speiseplan.

Unsere Nahrung besteht jedoch nicht nur aus Essen. Auch die Elemente des Lebens wie Sonnenlicht, Luft, Wasser, Erde, die Ordnungsinformationen des Lebens und universelle Einflüsse nähren unser Leben und unser Sein, und Pflanzenstoffe regenerieren und heilen uns auf körperlicher und energetischer Ebene. Wir sind nicht das, was wir essen, sondern das, was wir in der Lage sind, zu verstoffwechseln, tatsächlich aufzunehmen und in uns einzubauen.

Vegane Vitalkost enthält die Informationen des Lebens wie eine Art »Software«. Sie

stellt uns in sich vollkommene, natürliche Vitalstoffe, Farben, Antioxidantien, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Kohlenhydrate, Aminosäuren und Fettsäuren zur Verfügung und versorgt uns mit allem, was unser Körper braucht, um einwandfrei auf höchstem Niveau zu funktionieren. Diese lebendige und kraftvolle Nahrung hat auch einen sehr günstigen Einfluss auf die Harmonisierung des pH-Wertes, auf unsere Körpersäfte und Gewebe und auf sämtliche Funktionen im intrazellulären und extrazellulären Raum. Sie fördert den Stoffwechsel und erneuert unseren gesamten Körper, unser Gehirn, unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Tote Nahrung, stark verarbeitete Nahrung oder künstlich hergestellte Nahrung bringt uns auch Informationen, allerdings keine Informationen des Lebens. So fangen wir uns leicht auch Fehlinformationen ein, eine Art »Virus«, die unser System ziemlich durcheinanderbringen können. Da unser Körper ein sich selbst heilender und sich selbst organisierender Organismus ist, hat er die Fähigkeit, notfalls auch unter schlimmsten Bedingungen weiter zu existieren. Dabei versucht er stets, Schadensbegrenzung zu betreiben, seine Schmerzgrenze zu erweitern und die Toleranzgrenze gegenüber Giftstoffen und anderen schädlichen Faktoren zu erhöhen. Diese ständigen Bemühungen kos-

ten Energie und verzehren die wertvollen Ressourcen, die wir zur Erhaltung und Entfaltung des Lebens brauchen. Leider bringt eine an Vitalstoffen arme, unzureichende Kost nicht die nötigen Nähr- und Lebensstoffe mit sich, und oftmals ist sie erheblich mit Zusatzstoffen oder Giftstoffen belastet. So verbraucht ungeeignete Nahrung weit mehr Energie, um unschädlich gemacht, verstoffwechselt und wieder ausgeschieden oder abgelagert zu werden, als sie uns einbringt. Das merken wir z. B. daran, dass uns ungeeignete Nahrung müde macht und wir uns mit den Jahren immer »dichter« und schlapper fühlen.

Soll unsere Nahrung wirklich Jungbrunnen und Lebenselixier für uns sein, brauchen wir lebendige Nahrung mit besten Ordnungsinformationen! Unsere gesamte »Stofflichkeit« besteht aus dem, was uns unsere Nahrung und die Elemente des Lebens zum Bau der körpereigenen Substanzen liefern. Wie gut unsere Regeneration funktioniert, können wir deutlich in unseren Gesichtszügen, dem Zustand unserer Haut, an unserer Gesundheit und Vitalität und an unserem Gemütszustand ablesen.



Anti-Aging beginnt im Kopf und in der Küche

Die Sehnsucht nach Jugendlichkeit, Schönheit, Spannkraft, Beweglichkeit und geistiger Frische und der Wunsch, Alterungsprozessen entgegenzuwirken, liegen schon immer im Bestreben der Menschen. Wie schnell wir altern und wie gesund, vital und schön wir sein können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. von der genetischen Veranlagung und unseren Denk-, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Dass die Menschen bisher noch keinen Jungbrunnen gefunden haben, liegt daran, dass sie meist im Außen suchen, nach Wundermitteln, Wunderheilern, dem »Lebenselixier« schlechthin, das grenzenlose Gesundheit, jugendliche Frische und Vitalität verspricht.

Solche Wundermittel gibt es nicht, denn Leben ist das Ergebnis einer harmonischen Symbiose sämtlicher Elemente und Gegebenheiten, die Leben erschaffen und erhalten. Fehlt auch nur eine der dafür nötigen Faktoren oder Substanzen, entsteht ein Ungleichgewicht, und das Leben oder zuerst einmal die Gesundheit dieses Lebens wird beeinträchtigt. Alles, was un-

ser Leben belastet und uns Energie raubt, geht auch auf Kosten unserer Gesundheit und unserer Lebensqualität. Auf die Balance kommt es an, und diese umfasst alle Lebensbereiche! Wir müssen uns genau das geben, was unser Leben und Sein braucht, damit wir uns optimal entwickeln können. Und wir müssen alles weglassen, was unser Leben und Sein schädigt, blockiert, behindert oder zerstört. Der schmale Grat dazwischen, das ist die »Balance«, die es stets zu halten gilt. Man kann sich das wie einen Seiltanz vorstellen. Beherrschen wir ihn, können wir ewig tanzen. Das Gute ist, wir leben in einer Welt des freien Willens und haben stets die Wahl. So können wir selbst nach dem Hinunterfallen immer wieder auf das Seil springen und unser Tänzchen fortführen. Von Bedeutung ist nicht, wie oft wir fallen, sondern, dass wir immer wieder aufstehen und aufs Neue versuchen, uns in der Balance zu üben. Wer die Kunst des Balancehaltens beherrscht, ist bald Meister seines Lebens und kann alles erreichen, was er nur erreichen möchte.

Wir müssen nicht früher altern als unbedingt nötig, und wir müssen auch nicht im Alter senil und kränklich werden. Das Alter sollte kein Schreckgespenst sein, sondern ein liebenswerter Lebensabschnitt, in dem wir glücklich unser Lebenswerk betrachten und die Früchte unseres Lebens genießen!



SMOOTHIES im Spektrum des REGENBOGENS

RainbowWay-Smoothies

»Goldgelbe Lebensfreude«

½ Mango
¼ Ananas
½ Papaya
1 TL Papayakerne
1 TL Kurkuma
Wasser nach Wunsch



»Sonnengruß«

2 geschälte, geschnittene oder
gepresste Orangen
1 geschälte, geschnittene oder
gepresste Grapefruit
1 geschälte, geschnittene oder
gepresste Zitrone
7 Jiaogulan-Blätter
1 EL Kokosöl
1 kleine Banane
1 EL geschälte Hanfsamen oder
Hanfproteinpulver
Wasser nach Wunsch

»Zellenschutz«

1 süße rosa Grapefruit
2 Saftorangen
1 Zitrone
jeweils 1 TL Kokosöl, Kokosmus
und Leinöl
1 TL Kurkumapulver oder ein
Stück Kurkumawurzel
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL organischer Schwefel
MSM-Pulver (optional)
Wasser nach Wunsch





»Erdbeer- Power«

- 2 Ta Erdbeeren
- 1 Banane oder 2 entsteinte Datteln
- 1 TL Mandelpüree
- 1 EL Carobpulver oder Rohkakao
- 1 TL Maca
- Wasser nach Wunsch
- Variante:* plus 2 Erdbeerblätter

»Black-C- Miracle«

- 2 Ta Schwarze Johannisbeeren
- 1 Banane oder 2-3 entsteinte Medjoul-Datteln
- Saft ½ Limone
- 5 Jiaogulan-Blätter
- Wasser nach Wunsch
- Variante:* plus 2-4 Johannisbeerblätter, 2 Nachtkerzenblätter und 4 Nachtkerzenblüten

»Brom-Bären- Kräfte«

- 2 Ta Brombeeren
- 2 Brombeerblätter
- 1 Apfel
- 1 Birne (oder Banane)
- 1 TL Mandelmus
- Saft 1 Zitrone
- Wasser nach Wunsch
- Varianten:* plus 2 Malvenblätter und 2 Malvenblüten oder 5 Jiaogulan-Blätter

»Zimt- Zwetschi«

- 2 Ta entsteinte Zwetschgen oder blaue Pflaumen
- 3 EL Dattelmus
- 1 EL Mandelmus oder 1 Ta eingeweichte, enthäutete Mandeln
- 1 TL Zimt
- Wasser nach Wunsch

»Löwenkraft«

- 5 große entsteinte Aprikosen
- 5 eingeweichte Aprikosenkerne (dicke Schale entfernt!)
- 2 Orangen oder ihr Saft
- Saft ½ Zitrone
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 3 Löwenzahnblätter
- 2 Löwenzahnblüten
- Wasser nach Wunsch





Rote-Bete-Cremesuppe

2 Rote Bete

1–2 EL Mandelmus oder eine Handvoll eingeweichte Mandeln (Haut vorher entfernen)

1 aromatischer Apfel, z. B. Elstar

Saft 1 Zitrone

jeweils 1 Prise Natursalz und Pfeffer

500 ml Wasser



Butternut-Kürbissuppe

250 g Butternut-Kürbis

1 EL Mandelmus oder ½ Ta eingeweichte Mandeln (Haut vorher entfernen)

Saft von 2 Orangen

etwas abgeriebene Orangenschale

jeweils 1 Prise Pfeffer, Chili und/oder Curry und Himalaja-Kristallsalz

300 ml Wasser

Tomatencremesuppe

6 Romana-Tomaten

6 getrocknete Tomaten (ungesalzen, am besten selbst getrocknet)

1 Ta eingeweichte Cashewkerne oder Mandeln (Haut vorher entfernen)

jeweils ½ TL Schabzigerklee und Paprikapulver

1 Prise Kristallsalz

Basilikum oder andere Kräuter nach Belieben

250 ml Wasser



Als Einlage empfehle ich geviertelte Cocktailtomaten und eingeweichte Sonnenblumenkerne.

Spinat–Brennnessel– Giersch–Suppe

*jeweils 1 Handvoll junge Brennnesseln, junger Giersch
und junger Spinat*

*1 Tl eingeweichte Cashewkerne oder eingeweichte
Mandeln (Haut vorher entfernen)*

*jeweils 1 Prise Muskatnuss und Kristallsalz
300–500 ml Wasser*

Avocado–Spargel– Cremesuppe

250 g grüner Spargel

½ Avocado

1 EL Avocadoöl

Saft ½ Limone

frisch gemahlener grüner Pfeffer

1 Prise Kristallsalz

500 ml Wasser

1 EL zerteilte Pistazien

Als Einlage verwende ich gern die Spargelköpfe, die ich nicht mitmixe, sondern zerteile und anschließend mit Pistazien und Blüten auf der Suppe verteile.

Zucchinicremesuppe mit Zucchini–Julienne oder grünem Spargel

2 kleine Zucchini für die Suppe

*½ Avocado oder 1 Handvoll eingeweichte
Cashewkerne*

jeweils ½ TL Oregano und Thymian nach Belieben

*jeweils 1 Prise Pfeffer und Himalaja–Kristallsalz
500 ml Wasser*

*1 kleiner Zucchini für die Julienne oder in dünne
Scheiben geschnittener grüner Spargel, 4 Cocktail-
tomaten und 3–4 Basilikumblättchen*

Als Einlage empfehle ich für diese Suppe die Zucchini-Julienne oder die Spargelscheiben, geviertelte Cocktailtomaten und Basilikumstreifen.





Zweierlei Ravioli

Prüfungskreation von Claudia Rothenfusser

Süßkartoffel-Ravioli mit Pastinakenfüllung

1 gleichmäßige Süßkartoffel

Für die Füllung

1 große oder zwei kleine Pastinaken

1 EL Mandelmus

jeweils 1 Prise Pfeffer, Salz und Kardamom

Schneiden Sie die Süßkartoffel auf einem Gurkenhobel (Trüffelhobel) in dünne Scheiben, und besprühen Sie diese mit Sprühsalz. Schälen Sie die Pastinaken, zerkleinern Sie sie in einem Food-Prozessor. Geben Sie etwas Mandelmus dazu, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Kardamom. Anschließend pürieren Sie die Masse zu einer Creme. Tupfen Sie die Süßkartoffelscheiben mit einem Küchentuch ab, geben Sie ein Häufchen von der Füllung auf die Mitte einer Scheibe, legen Sie eine zweite Scheibe darauf, und drücken Sie die Ränder fest. Um einen hübschen Glanz zu erreichen und das Aroma zu intensivieren, bepinseln Sie die Ravioli noch mit etwas Oliven-Orangen-Öl.

Rote-Bete-Ravioli mit Spinat-Brennnessel-Füllung

2 Rote Bete

1 TL Flohsamenschalen

Für die Füllung

jeweils 1 Prise Salz,

Pfeffer und Muskatnuss

150 g Spinat

Walnussöl

50 g Brennnesseln

Blüten und Blätter

1 EL Mandelmus

zum Verzieren

Schneiden Sie die Rote Bete auf einem Gurkenhobel (Trüffelhobel) in dünne Scheiben, und besprühen Sie diese mit Sprühsalz. Verarbeiten Sie Spinat und Brennnesseln mit etwas Mandelmus in einer Küchenmaschine. Würzen Sie die Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Geben Sie die Flohsamenschalen hinzu. Tupfen Sie die Rote-Bete-Scheiben mit einem Küchentuch ab, geben Sie etwa 1 TL von der Spinatfüllung auf die Mitte einer Scheibe. Decken Sie die Füllung mit einer weiteren Scheibe ab, und drücken Sie den Rand fest. Zum Schluss bestreichen Sie auch diese Ravioli mit ein wenig Öl. Diesmal empfehle ich Walnussöl.

Richten Sie die zweierlei Ravioli hübsch an, und reichen Sie Blattsalate und eine leckere Soße dazu.



Spinat-Kräuter-Quiche

Für den Teig

- 200 g mittelfein gemahlene Mandeln
- 2 EL Tomatenpaste oder 3 eingeweichte getrocknete Tomaten
- 1 EL Kokosmehl
- 1 mittlerer Zucchini
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Natursalz

Verarbeiten Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig. Drücken Sie ihn in einen Springformrand auf einer Kuchenplatte, und streichen Sie alles glatt.

Für den Belag

- 200 g Blattspinat
- 100 g Wildkräuter (Borretsch, Sauerampfer, Giersch, Vogelmiere, Pimpinelle, Brennnesseln)
- 50 g Irish-Moss-Gel
- 2 EL Mandelmus
- jeweils 1 EL gehackter Liebstöckel und Schnittlauch
- jeweils 1 EL Kokosöl und Zitronensaft
- jeweils 1 EL Flohsamenschalen und Kokosmehl
- Natursalz, Pfeffer und Muskatnuss nach Wunsch

Zerkleinern Sie den Spinat und die Wildkräuter in einer Küchenmaschine. Fügen Sie dann alle restlichen Zutaten hinzu. Füllen Sie die Spinat-Kräuter-Masse auf den Kuchenboden, und stellen Sie die Quiche 1-2 Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank. Mit orangen Früchten und Blüten garnieren!



Cashew-Rote-Bete-Zitronen-Sahnetorte mit Jiaogulan

Für den Boden

1 mittlere Rote Bete

200 g gemahlene Mandeln

Saft ½ Zitrone

1–2 EL Kokosmehl (je nach Konsistenzwunsch)

Mixen Sie die Rote Bete und den Zitronensaft mit 100 ml Wasser. Arbeiten Sie die gemahlene Mandeln und das Kokosmehl ein, bis ein glatter Teig entstanden ist. Geben Sie den Teig in die vorgesehene Form. Drücken Sie ihn gleichmäßig fest, damit der Rand schön gerade aussieht.

Für die Sahneschicht

1 mittlere Rote Bete

300 g eingeweichte Cashewkerne

Saft 2 Zitronen

50 ml flüssige Kakaobutter

50 g Irish-Moss-Gel

1 EL Kokosöl

10 Jiaogulanblätter

etwas abgeriebene Zitronenschale

1 Prise Kristallsalz

Mixen Sie die Rote Bete mit dem Zitronensaft in sehr wenig Wasser (ca. 50 ml). Geben Sie die eingeweichten Cashewkerne und das Kokosöl, die Kakaobutter und das Irish-Moss-Gel dazu. Mixen Sie alle Zutaten zu einer cremigen Sahne. Heben Sie ein bisschen davon für die Dekoration auf, und tragen Sie den Rest auf den Tortenboden auf. Stellen Sie die Torte samt Form mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank, und garnieren Sie sie erst kurz vor dem Servieren! Zur Garnitur der Torte, die Sie auch als kleine Törtchen herstellen können, passen Schnittlauchblüten, die in einzelne Blütenkelche gezupft werden. Um die Törtchen herum drapieren Sie die Jiaogulanblätter oder die Petersilie.





Erdbeertorte

Für den Boden

jeweils 100 g eingeweichte Mandeln und Erdmandeln
1 Banane
1 Tl Erdbeeren
2 EL Dattelmus
Kokosmehl

Für die Fruchtschicht

250 g Erdbeeren
jeweils 1 EL Kokosmehl, Flohsamenschalen und Xylit
1 Prise Vanille

Für die Cremeschicht

400 g eingeweichte Cashewkerne
jeweils 100 ml Orangensaft, flüssiges Kokosöl, flüssige Kakaobutter
50 g Irish-Moss-Gel
50 g Xylit
2 EL Dattelmus
Vanille nach Belieben

Zerkleinern Sie die eingeweichten Mandeln in einer Küchenmaschine. Verarbeiten Sie sie dann zusammen mit allen weiteren Zutaten für den Boden zu einem feinen Teig. Verteilen Sie diesen in der Tortenform, und drücken Sie ihn glatt. Mixen Sie nun alle Zutaten der Fruchtschicht, und streichen Sie diese Schicht auf den Boden. Stellen Sie anschließend eine feine Tortencreme her, indem Sie die Zutaten der Cremeschicht mixen. Tragen Sie diese auf die Erdbeerschicht auf, und stellen Sie die Erdbeertorte 3–5 Stunden in den Kühlschrank. Befreien Sie die Torte nach dem Kühlen vorsichtig von der Springform, und bestreuen Sie sie mit Puder-Zucker (siehe S. 237). Wenn Sie mögen, können Sie noch ein paar Kakaonibs über die Torte verteilen, mit Erdbeerrhälften garnieren und servieren. Auch grüne Erdbeerbblätter und Rosenblüten passen zu dieser leckeren Torte.



Standfeste Cashewsahne

Diese Cashewsahne eignet sich für Kuchen und Torten.

- 300 g eingeweichte Cashewkerne
- jeweils 75 ml flüssiges Kokosöl und flüssige Kakaobutter
- 50 g Irish-Moss-Gel
- 50 g Xylit
- Vanillezucker nach Belieben

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Sahne, und stellen Sie sie zum Festwerden kühl. Sie können auch hier andere Nussorten verwenden.

Desserts

Grundrezepte

Fruchtmus und Marmelade

500 g Früchte nach Wunsch

Süßungsmittel: Bananen, Datteln, sonstige eingeweichte Trockenfrüchte, Xylit

Konsistenzmittel: Flohsamenschalen, Chia-Gel, Irish-Moss-Gel

Geschmackszutaten: Rohkakao, Carob, Vanille, Zimt, Ingwer, Pflaumengewürz

Superfoods-Einlagen: Goji-Beeren, Kakaonibs, Lucuma, Baobab, Camu Camu, Mesquite, Maca, Guarana und was Sie sonst noch mögen.

Suchen Sie sich aus jeder der obenstehenden Kategorien ein Produkt aus. Mixen Sie die Früchte (z. B. 500 g Erdbeeren oder Himbeeren), das Konsistenz- (z. B. Irish-Moss, Flohsamen oder Chia-Gel) und das Süßungsmittel (z. B. Bananen, Datteln oder Xylit) Ihrer Wahl zu einem leckeren Fruchtmus, das für Desserts, Eiscremes, Kuchen, Toppings und Fruchtspiegel verwendet werden kann. Für eine besondere Geschmacksnote und Wirkung können Sie noch eine spezielle Geschmackszutat oder ein Superfood hinzugeben.

Süßer Cremeaufstrich

400 g Nüsse oder Samen, über Nacht eingeweicht, gespült und gemixt

20–50 g Süße nach Wunsch

Geschmackszutaten nach Wunsch

200 ml Wasser oder Fruchtsaft (Menge nach Konsistenzwunsch)

2 EL Irish-Moss-Gel oder Chia-Gel

Verarbeiten Sie alle Zutaten im Mixer zu einer streichfähigen Creme.

Einfaches Früchtedessert

500 g Beeren oder andere Früchte nach Wunsch, frisch oder gefroren und aufgetaut

1–2 Bananen, nach Belieben

2 EL Irish-Moss-Gel oder Chia-Gel

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, und stellen Sie eine glatte Dessertcreme her. Wer keine Bananen mag, kann mit eingeweichten Trockenfrüchten oder mit Xylit süßen.





Avocado-Bananen-Erdbeer-Dessert

1 essreife Avocado

1 kleine Banane

100 g Erdbeeren



Zerdrücken Sie alle Zutaten mit einer Gabel, und servieren Sie das Dessert in einer Glasschale. Sie können auch 2 frische Erdbeerblätter dazugeben und alles mixen, dann erhalten Sie eine feine Creme. Richten Sie das Dessert mit frischen Erdbeerblättern auf einem Erdbeer Spiegel an. Dazu mixen Sie 1 Handvoll Erdbeeren und süßen mit Xylit-Süße nach.

Grünes Mangomus

Prüfungskreation von Münir Kusanc

1 Handvoll Brennnesseln

1 Handvoll Spinat

2-3 Mangos

Pürieren Sie die Zutaten im VitaMix, füllen Sie das Mus anschließend in Schälchen und garnieren Sie es nach Belieben.

Leichte Cashewsahne

Diese leichte Sahne eignet sich für Toppings auf Desserts, Eiscreme und Getränken.

1 Tl eingeweichte Cashewkerne

1 EL Dattelmus oder 1 EL Xylit

100 ml Wasser

Mixen Sie alle Zutaten zu einer feinen Sahne oder einem Rahm. Probieren Sie die Sahne auch mit eingeweichten Mandeln, Paranüssen, Macadamianüssen, Haselnüssen, Walnüssen, Pekannüssen oder Kokosnüssen und in den Geschmacksrichtungen Rohschokolade, Carobpulver, Vanille, Zimt, Zitrone oder Orange.

Einfacher Avocado-Schokopudding

2 essreife Avocados

2 EL Dattelmus

1-2 EL rohes Kakaopulver

Mixen Sie alle Zutaten zu einem feinen Pudding. Füllen Sie den Pudding in Schälchen, und stellen Sie diese etwa 1 Stunde kühl. Servieren Sie den Pudding danach sofort, am besten mit frischen Früchten!