

## ***Zucchini-Salat***

**1.14**

- 400 g Zucchini
- 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden
- 250 g Tofu (natur)
- 6-8 EL Speisewürze
- ½ rote Paprika klein gewürfelt
- 50 ml Wasser
- Zitronensaft
- Apfeldicksaft
- Kräutersalz
- frischer Dill, nach Geschmack

Den Tofu mit etwas Speisewürze tränken und ca. 15 Minuten einziehen lassen. Mit dem Wasser, Zitronensaft, Apfeldicksaft und Kräutersalz vermischen. Über die Zucchini, Zwiebel und Paprika geben, kurz durchziehen lassen und mit frischem Dill verzieren.

## ***Petersiliensalat***

**6KA1.**

- 250 g Petersilie (glatt)
- 2-3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 5 EL Couscous
- Wasser
- 1 Avocado
- Zitronensaft
- Apfeldicksaft
- Kräutersalz

Zuerst Couscous in eine Salatschüssel geben und mit (warmen) Wasser bedecken. Petersilie klein schneiden, Tomaten würfeln und die Gurke in feine Streifen hobeln. Die Avocado wahlweise fein zerdrücken oder in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem gequollenen Couscous vermischen und mit Zitronen- und Apfeldicksaft sowie Kräutersalz abschmecken.

## ***Bambu Milchkafee***

**7.1**

**- für 2 Personen -**

- 1 - 2 EL Bambukaffee instant
- ½ l Soja Drink gesüßt

Alles zusammen erhitzen. Im Mixer hoctourig mixen. Ergibt einen leichten Schaum (Bambuccino!)

## Sonnenblume

3.5

600 g Weizen oder Dinkel  
 100 g Gerste  
 450 ml Wasser  
 1 geh. TL Salz  
 1 Würfel Hefe

Zum Bestreuen:

Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn

Weizen/Dinkel und Gerste fein mahlen. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten und zur doppelten Menge aufgehen lassen. Durchkneten, in 11 gleiche Teile teilen. Drei Teile zusammenkneten und den "Blütenstempel" formen, flachdrücken und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen und den Blütenstempel in die Mitte setzen. Für die Blütenblätter die restlichen 8 Teile zu Brötchen formen und abwechselnd mit Sesam und Mohn bestreuen. Die Brötchen eng an den Blütenboden legen und 15 Minuten gehen lassen. Bei 225°C ca. 25 Minuten backen.

## Apfelkuchen

3.12

**Teig:**

400 g Dinkel  
 50 ml Mandelmus  
 2 EL Rohrohrzucker  
 ½ Würfel Hefe  
 ½ Zitrone (Saft)  
 1 MSP Delifrut  
 250 ml Wasser

**Belag A:**

1 kg Äpfel  
 Zimt

**Belag B:**

30 g Mandeln  
 20 g Kokosflocken  
 5 Datteln (getrocknet)

Für den Teig den Dinkel fein mahlen. Die übrigen Zutaten zugeben und zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. 30 - 40 Minuten gehen lassen und auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Backblech auswellen.

Die Äpfel schälen, vierteln und jedes Viertel nochmals dritteln. Die Apfelstücke auf den Kuchenteig schichten und 30 Minuten bei 200°C mit Heißluft (bei Ober/Unterhitze entsprechend länger) backen.

Für den Belag B Mandeln und Kokosflocken im Mixer fein mahlen. Die Datteln ganz klein schneiden und mitmischen.. Zuerst mit Zimt und danach mit „Belag B“ bestreuen und weitere 10 Minuten backen.

### **Carob-Aufstrich** 4.3

100 g Cashewnüsse oder weiße Mandeln  
50 g Sesam  
50 g Datteln  
50 g Weinbeeren  
4 TL Carobpulver  
1 TL Vanille  
ca. 150 ml Wasser

Nüsse in einer Pfanne trocken rösten und ganz fein reiben. Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem geschmeidigen Aufstrich vermischen.

### **Carubenmix** 4.4

100 g Haselnüsse \*  
100 g Mandeln \*  
100 g Cashewnüsse \*  
5 EL Honig oder Ahornsirup  
3 TL Carobpulver  
1 MSP Vanille

Nüsse fein reiben und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

\* Für einen cremigen Aufstrich sollten 2 Teile Nußmus und 1 Teil Nüsse verwendet werden.

### **Dattel-Nuß-Aufstrich** 4.5

50 g Haselnüsse oder Mandeln  
70 g Datteln  
ca. 60 ml Wasser

Die Nüsse fein reiben und zusammen mit den kleingeschnittenen Datteln (möglichst hart und ohne Kerne) noch einmal kräftig mixen. Wasser zufügen und wieder mixen. Schmeckt besonders gut auf Zwieback.

### **Roggenkörner süß** 5.22

200 g Roggen  
750 ml Wasser  
1 Pries Salz  
50 g Haselnüsse, Mandeln  
Honig nach Geschmack  
etwas Vanille

Roggenkörner in Salzwasser 45 Minuten leicht kochen, von der Heizplatte nehmen, Topf mit einem Handtuch umwickeln und ca. 3 Stunden „im Bett“ quellen lassen.

Die Nüsse nicht zu fein reiben und über die Körner verteilen. Mit Vanille und Honig abschmecken und mit Obst nach Jahreszeit servieren.

## ***Vanille-Frucht-Eis***

**5.34**

- 200 g gefrorene Erdbeeren, Himbeeren oder  
Johannisbeeren, Pfirsiche, Aprikosen
- 200 g gefrorene Bananen
- 100 g Soja Vanille Dessert (Eiswürfelbehälter gefroren)
- 1 EL Honig

Die gefrorenen Zutaten mit einem kräftigen Mixer zu "Pulver" zerhacken. Honig zugeben und mit einem Rührlöffel zu Eiscreme verrühren.

- Stratiatella**    500 g gefrorene Bananenstückchen  
1 Tafel Carob-Schokolade  
                    Honig nach Geschmack

- Erdbeereis**    300 g gefrorene Erdbeeren  
200 g gefrorener Ananassaft (Würfel)  
100 g Kokoscreme  
                    Honig nach Geschmack

- Carobcreme**    ½ l Reis- oder Sojadrink  
1 P. Vanillepuddingpulver  
2 EL Carobpulver  
1-2 EL Rübensirup

Alle Zutaten unter ständigem Rühren einige Minuten leicht köcheln lassen.

## ***Bohnen-Möhren-Eintopf***

**6.16**

- 150 g weiße Bohnen
- 250 g Möhren in Scheiben gehobelt
- 500 g Kartoffeln gewürfelt
- 3 Zwiebeln klein gehackt
- 200 g Räuchertofu
- 750 ml Wasser
- 1-2 Zehen Knoblauch
- körnige Gemüsebrühe
- Thymian
- Petersilie

Die Bohnen über Nacht einweichen, danach das Einweichwasser abgießen. 750 ml frisches Wasser, die weißen abgetropften Bohnen, Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln fast gar dämpfen. Den Knoblauch durch die Presse geben, körnige Gemüsebrühe und Thymian zugeben und noch einige Minuten weiter dämpfen. Den grob geraspelten Räuchertofu unterrühren und 5 Minuten durchziehen lassen. Mit fein geschnittener Petersilie überstreuen und mit viel grünem Salat servieren.

## ***Ofenkartoffeln mit Sonnenscheincreme*** **6.10**

Pro Person 2-3 große Kartoffeln

Sesam  
Kräutersalz

### **Creme:**

250 g Sonnenblumenkerne  
400 ml Wasser  
1 EL Apfeldicksaft  
2 TL Kräutersalz  
1 TL Zwiebelpulver  
1 Salatgurke

Kartoffeln gut bürsten und der Länge nach halbieren. Die Schnittfläche in Sesam drücken, mit Kräutersalz bestreuen und auf Backtrennpapier legen. Die Schale einige Male einritzen. Ca. 1 Stunde bei 180°C backen.

Für die Creme die Sonnenblumenkerne fein mahlen. Die restlichen Zutaten, außer der Gurke, zugeben und mixen. Die Gurke mit der Schale fein reiben und zu der Creme geben. Zusammen mit den gebackenen Kartoffeln und viel grünem Salat servieren.

## ***Reissalat*** **6.15**

200 g „gerösteter“ Vollkornreis (Reis auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten bei 100°C rösten)  
200 g Tofu (mariniert)  
200 g Gurken, süßsauer  
1 rote Paprika  
1 Apfel  
ca. 500 ml Wasser  
½ TL Salz

### **Soße:**

1 EL Kapern  
1 -2 EL Zitronensaft  
1 TL Hefeextrakt  
½ TL Senf  
1 Avocado  
2 EL Ketchup  
2 EL Apfeldicksaft  
Kräutersalz

Wasser zum Kochen bringen, Reis einrieseln lassen und halb weich dämpfen. Salz zugeben, vermischen und Reis im geschlossenen Topf quellen und auskühlen lassen. Die Gurken stifteln. Den Tofu in Würfel schneiden, Paprika und Apfel klein hacken. Die Soßenzutaten durchmixen. Zuerst die Soße mit dem Reis vermischen, danach das restliche Gemüse unterheben, 5 Minuten durchziehen lassen und eventuell noch nachwürzen.

### **Variation:**

Anstelle von geröstetem Reis schmeckt auch gerösteter Grünkern sehr gut.