



#HELLO 
BESSERESSER

Natürlich süß
Rezepte ohne zugesetzten Zucker

Hallo!

und Willkommen im **#HELLOBESSERESSER-Rezeptbuch**

Du willst gesünder essen – aber es soll schmecken, schnell gehen und in deinen Alltag passen? Dann bist du hier genau richtig.

Dieses E-Book ist dein Begleiter für eine einfache, frische Ernährung – ganz **ohne zugesetzten Zucker, aber mit jeder Menge Genuss.**

Unser Motto „**Besser essen? Einfach. Machen.**“ ist dabei ein Versprechen: Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk und braucht keine strengen Verbote.

Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, den Blick für das zu schärfen, was du isst und lädt dich dazu ein, **deinen Umgang mit Zucker neu zu entdecken.** Weniger Zucker kann vieles verändern: dein Energielevel, dein Sättigungsgefühl und vor allem deinen Geschmackssinn.

Probiere einfach mal aus, wie es sich anfühlt, Industriezucker wegzulassen. Egal, ob du voll durchziehst oder erstmal mit einzelnen Lebensmitteln anfängst — **jeder Schritt zählt und macht dich zum Besseresser.**

Bevor's losgeht, bekommst du **praktische Infos & Tipps rund um Zucker** - denn Zucker ist nicht gleich Zucker.

Ab Seite 8 warten **leckere, alltagstaugliche Rezepte auf dich.**

Unsere Rezepte sind **vegetarisch/vegan**, aber keine Sorge, wer mag darf Fisch oder Fleisch dazu genießen oder sein eigenes Menü mit Gemüse/Obst aufpeppen.

Viel Spaß und Bon Appetit!

Gesünder leben war noch nie so lecker.

Dein PRT-Team



Was ist Zucker?

Zucker ist ein wichtiger Kraftstoff für unseren Körper. Er gibt Gehirn und Muskeln die Energie, die wir für volle Leistung brauchen.

Dabei gibt es aber Unterschiede:

Natürlicher Zucker:

In Form von frischem **Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten** liefert er nicht nur Energie, sondern auch wichtige **Ballaststoffe und Nährstoffe**.

Das sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel und lang anhaltende Energie.



Freier Zucker:



In **Süßigkeiten, Softdrinks, Säften und Fertigprodukten** (z. B. Soßen, Dressings, Konserven, Müsli oder Fruchtjoghurts) gelangt er schnell ins Blut und lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und wieder abfallen. Das kann zu **Heißhunger, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen** führen

Ein hoher Zuckerkonsum kann verschiedene **gesundheitliche Probleme verursachen**, wie Karies, Schlafstörungen, Darmbeschwerden, und Übergewicht welches u.a. das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen erhöht. Zudem können vermehrt Entzündungen auftreten wodurch das Immunsystem geschwächt wird.

Wo steckt Zucker drin?

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Zucker versteckt sich oft hinter verschiedenen Namen. Eine einfache Faustregel: **Endet eine Zutat auf „-ose“, ist meistens Zucker drin.**

Typische Bezeichnungen sind:

- Saccharose (Haushaltszucker)
- Glukose, Dextrose (Traubenzucker)
- Fructose (Fruchtzucker)
- Laktose, Maltose (Milch-, Malzzucker)
- Dextrin, Inverzucker
- Sirup, Honig, Dicksaft, ...

Die WHO empfiehlt **max. 25-50 g oder 8-16 Zuckerwürfel** freien Zucker **pro Tag.**

Wusstest du...
...dass wir pro Kopf im Schnitt **40 kg Zucker** im Jahr konsumieren?
Das sind ca. **30 Zuckerwürfel/Tag.**



200g **Fruchtjoghurt** kann bereits **5 Zuckerwürfel freien Zucker** enthalten. **Hauptzuckerquellen** sind hierzulande **Softdrinks & Snacks**

HELLOBESSERESSER-Tipp: Alles, was **mehr als 10g freien Zucker pro 100g** enthält **ist süß.**

Zucker ersetzen?

Stevia, Aspartam & Co. beeinflussen den Blutzucker kaum, aber sie trainieren deine Lust auf „Süß“. Tipp: Mit **Minze** oder **Zimt** die natürliche Süße verstärken!



Nutze beim Einkaufen die  **Yuka** App um die Inhaltsstoffe der Lebensmittel zu vergleichen und Alternativen zu finden

App um die zu scannen, zu

Indem du den Fokus auf natürliche Süße legst, profitierst du von einem **stabilen Energielevel, einem natürlichen Sättigungsgefühl und schützt langfristig deine Gesundheit.**



Nicht zu vergessen: Es ist ein Bonus für deinen Geschmackssinn! Staune selbst, wie lecker und intensiv Essen ohne Zusätze schmeckt.

Was dich erwartet:

Unsere Rezepte zeigen dir, wie unkompliziert es ist, nur mit natürlicher Süße zu kochen. Ob du direkt voll durchziehst oder erst einmal bei den Snacks und Getränken anfängst – **jeder Schritt macht dich zum „Besseresser“.**

Die Rezepte sind:

- ✓ **Ohne Zuckerzusatz:** Voller Genuss und ganz ohne die üblichen Blutzucker-Schwankungen.
- ✓ **Alltagstauglich:** Alle Gerichte sind schnell fertig, unkompliziert und lassen sich super vorbereiten.
- ✓ **Flexibel:** Die Basis ist immer vegetarisch oder vegan, lässt sich aber jederzeit easy mit Fleisch oder Fisch ergänzen.

Gesünder leben war noch nie so lecker.

Bist du bereit? Viel Spaß beim Ausprobieren!

Inhalt

Frühstück

- Banana Split Overnight Oats 8
- Obstsalat 9
- Beeren-Oats 10
- Baked Oats 11
- Joghurt Bowl 12
- Granola 13
- Bananenbrot 14



Mittagspause

- Schüttelsalat 16
- Gemüse Omelette 17
- Asia Möhrensalat 18
- Italienischer Wrap 19
- Fenchel Orange Salat 20
- Quinoa Bratlinge 21
- Gemüse Waffeln 22
- Gemischter Salat 23
- Gazpacho 24
- Zucchini Salat roh 25
- Quinoa Bowl 26



Abendessen

- Proteinpizza 28
- Gemüsecurry 29
- Spargel mit Orange 30
- Ofenfritten mit Guacamole 31
- One pot Couscous 32
- Bolognese Vendura 33
- Pasta mit Pilzen 34
- Kokos Ramen 35
- Ofengemüse mit Kichererbsen 36

Inhalt

Aufstriche und Dips

Grüner Kräuteraufstrich 38

Erdnuss Dip 39

Linsenaufstrich 40

Rote Bete Humus 41

Joghurt Dip 42



Gesunde Snacks

Beereneis 44

Hafer-Nuss-Kekse 45

Sommerrollen 46

Edamme Crunch 47

Bananenmuffins 48

Wrapshäppchen 49

Kichererbsenmehl Cracker 50

Mango-Energyballs 51



Getränke

Mango-Möhren Smoothie 53

Infused Water 54

Eistee 55

Beeren-Smoothie 56

Milchshake 57

#HELLO 
BESSERESSER

Frühstück

Banana Split Overnight Oats

 4 Portionen

 10 Minuten

 vegetarisch
/vegan

NEU



Zutaten

200 g Haferflocken
200 g Naturjoghurt (ersatzweise
pflanzlicher Joghurt)
400 ml halbvolle Milch (ersatzweise
Pflanzendrink)
4 EL Kakaonibs
4 TL gebrochene Leinsamen
4 Bananen

Zubereitung

Jeweils 50 g Haferflocken und Naturjoghurt, 1 EL Kakaonibs, 1 TL Leinsamen sowie 100 ml Milch in vier Schraubgläser (ca. 400 ml Volumen) füllen.

Umrühren, Deckel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag Banane schälen, in Scheiben geschnitten auf die Overnight Oats geben und genießen.



Hält 3–4 Tage im Kühlschrank – also direkt ein paar Portionen vorbereiten!

Obstsalat


2 Portionen


10 Minuten


vegan

Zutaten

1 mittlere Apfel
1 Bananen
1 Orange
½ Granatapfel oder
Beeren nach Wahl
Saft von ½ Zitrone
1 EL Mandelmuß
1 EL Haferflocken
Zimt nach Belieben

Zubereitung

- Banane von der Schale befreien und entweder zerdrücken oder in Stücke schneiden.
- Apfel waschen, entkernen und anschließend in feine oder grobe Stücke reiben.
- Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Eine kleine Schüssel mit Wasser füllen. Granatapfel halbieren und im Wasser Kerne ausdrücken.
- Alles Obst in einer Schale zusammen mit dem Mandelmuß vermischen.
- Zitronensaft zum Obst dazu geben und ein wenig durchziehen lassen.



Beeren-Oats

NEU



2 Portionen



15 Minuten



vegan

Zubereitung

- Haferflocken, Milch, Salz und Himbeeren unter Rühren aufkochen.
- Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln,
- Mandelmus und Zimt einrühren.
- Vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.
- Heidelbeeren waschen, Mandeln grob hacken, Banane in Scheiben schneiden.
- Porridge in Schüsseln füllen, mit Joghurt, Früchten und Mandeln garnieren.



Zutaten

200g Beeren-Mix (z.B Heidelbeeren, Himbeeren, frisch oder TK)

100g Haferflocken

500ml Milch (oder pflanzliche Alternative)

1 EL Mandelmus

Zimt

2EL Mandeln

1 Banane

100g Joghurt oder Skyr

1 Prise Salz

Backed Oats

 1-2 Portionen

 15 Minuten

 vegetarisch
/vegan

NEU



Zutaten

- 1 Banane reif
- 1 Apfel
- 80 g Haferflocken zart
- 200 Milliliter (Pflanzen)Milch
- 1 Handvoll Nüsse
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

Banane in einer kleinen Auflaufform mit der Gabel fein drücken.
Haferflocken und Hafermilch hinzufügen und gut verrühren.
Apfelwürfel, gehackte Nüsse und Zimt unterheben.
Im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 20 Minuten goldbraun backen.

Joghurt Bowl


2 Portionen


10 Minuten


vegan

Zutaten

200 g (Pflanzen-)Joghurt oder Skyr

80 g gemischte Beeren (frisch oder TK)

30 g Granola oder Haferflocken

1 TL Kokoschips

Optional: etwas Zimt

Zubereitung

- Joghurt oder Skyr in eine Schüssel füllen.
- Beeren, Haferflocken/Granola und Kokoschips darauf verteilen.
- Mit etwas Zimt garnieren



Lass gefrorene Beeren kurz antauen – so entsteht eine fruchtige, natürliche „Soße“ direkt in deiner Bowl!



NEU

Granola



Mehrere
Portionen



30 Minuten



vegan



NEU

Zutaten

230 g getrocknete Datteln
100 ml Wasser
130 g Haferflocken
60 g Erdnussmus
60 g gehackte Mandeln
60 g gehackte Haselnüsse
60 g Cashewbruch
50 g gemahlene Mandeln
50 g gemahlene Haselnüsse
etwas Salz
1/3 TL Vanille

Zubereitung

- Datteln in Wasser ca. 2 Stunden einweichen.
- Datteln mit dem Wasser und dem Erdnussmus fein mixen.
- Alle trockenen Zutaten (Flocken, Nüsse, Gewürze) in einer Schüssel mischen.
- Dattelcreme unter die Nussmischung kneten.
- Bei ca. 150°C (Ober-/Unterhitze) für etwa 20–30 Minuten backen, zwischendurch wenden, bis es knusprig ist.



Tipp

Dazu passt leckeres Obst nach Wahl und Joghurt

Bananenbrot



1 Portion



50 Minuten



vegetarisch

Zutaten

- 3 reife Bananen
- 4 Eier (Größe M)
- 60 g Kokosmehl
- 30 g gemahlene Erdnüsse
- 2 EL Kokosöl
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Banane für die Deko

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Die reifen Bananen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken.
- Die Eier in einer Schüssel cremig aufschlagen.
- Das Kokosöl und den Bananenbrei unter die Eier rühren.
- Kokosmehl, Erdnüsse, Vanille, Zimt, Backpulver und Salz in einer zweiten Schüssel mischen und sie dann kurz unter die flüssige Masse rühren.
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glattstreichen.
- Die Deko-Banane der Länge nach halbieren und auf den Teig legen
- Das Brot für ca. 35–40 Minuten backen.



Je brauner die Bananenschale, desto süßer der Geschmack. Mach die Stäbchenprobe um zu sehen, wann dein Bananenbrot fertig ist.



#HELLO
BESSERESSER



Mittagspause

Schüttelsalat


2 Portionen


25 Minuten


vegan



NEU

Zutaten

1 Salatgurke
10 Radieschen
1 Apfel
1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
Etwas Pfefferminze
2 EL Kürbiskerne 2
EL flüssiges Tahini
(Sesammus)
2 EL Frischkäse (20 % Fett)
2 EL Olivenöl oder Rapsöl
Salz

Zubereitung

- Gurke und Radieschen putzen, waschen.
- Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.
- Möhre putzen, schälen. Alles fein hobeln und in ein großes Gefäß mit passendem Deckel füllen.
- Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.
- Kräuter sowie Kürbiskerne fein hacken und zum Gemüse geben.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Tahini, Frischkäse und Salz ebenso dem Inhalt des Gefäßes hinzufügen.
- Deckel aufsetzen und gründlich schütteln, bis sich das Dressing um die Rohkost verteilt.

Gemüse Omelette



2 Portionen



10 Minuten



vegetarisch

Zutaten

1 Paprika
1 Zucchini
½ Zwiebel
1 Tomate
3 Eier
Salz und Pfeffer
etwas Milch
etwas Öl

Zubereitung

- Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren
- Gemüse würfeln
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten
- anschließend die Eimasse darüber geben und stocken lassen



Auch andere Gemüsesorten wie Spinat oder Pilze können nach Belieben genutzt werden.



Asia Möhrensalat


4 Portionen


20 Minuten


vegan



NEU

Zutaten

100 g Glasnudeln
400 g Möhren
2 EL frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander
4 EL Sesamöl
4 EL Apfelessig
2 TL Chilipaste
Salz
Pfeffer
2 EL Sesam
etwas Limettensaft

Zubereitung

- Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen, anschließend abgießen und bei Bedarf mit einer Schere etwas kürzen.
- Die Möhren in feine Streifen schneiden oder grob raspeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Koriander grob hacken.
- Für das Dressing Sesamöl, Apfelessig, Chilipaste, Ingwer und Knoblauch in einer großen Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sirup abschmecken.
- Möhren, Glasnudeln, Frühlingszwiebeln und Koriander zum Dressing geben und alles gründlich vermengen. Den Salat kurz ziehen lassen.
- Zum Schluss den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, über den Salat streuen, mit etwas Limettensaft abschmecken und servieren.

Italienischer Wrap



2 Portionen



10 Minuten



vegetarisch

Zutaten

- 2 große Wraps (Vollkorn)
- 100 g Frischkäse (ggfs. vegan)
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 1 kleine Zucchini, roh in feine Streifen gehobelt
- 1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- 6–8 getrocknete Tomaten (in Öl, abgetupft & in Streifen)
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- 2 Walnüsse gehackt

Zubereitung

- Frischkäse glatt rühren und nach Wunsch mit etwas Oregano oder Basilikum verfeinern. Gleichmäßig auf die Wraps streichen.
- Rucola, Zucchinistreifen, Tomaten und getrocknete Tomaten darauf verteilen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Gehackte Walnüsse dazugeben.
- Wraps fest einrollen, in der Mitte halbieren.



Tipp Die Wraps können auch im vorgeheizten Ofen (80°C) erwärmt werden



Fenchel Orange Salat



2 Portionen



15 Minuten



vegan



Zutaten

1 großer Fenchel

1 Orange

Sonnenblumenkerne

eine Handvoll Feldsalat

Saft 1/2 Orange , Saft 1/2

Zitrone

2-3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Fenchel in feine Streifen hobeln oder schneiden.
- Orange schälen, die Filets herauslösen und klein würfeln.
- Beides zusammen mit dem Feldsalat und den Sonnenblumenkernen in eine große Schüssel geben.
- Zutaten für das Dressing zusammen geben und anrühren, über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen.

Quinoa Bratlinge



4 Portionen



35 Minuten



vegan

Zubereitung

- Quinoa gründlich waschen und in leicht gesalzenem Wasser oder Brühe ca. 10–15 Minuten garen, bis sie weich sind. Danach abkühlen lassen.
- Zwiebel fein hacken, Karotte raspeln und Lauch in dünne Ringe schneiden. Kräuter ebenfalls fein hacken.
- Quinoa mit Gemüse, Kräutern, Haferflocken, Stärke und Kernen vermengen. Gewürze dazugeben und alles gut durchmischen.
- Ei unterrühren. Die Masse sollte formbar sein – falls zu weich, etwas mehr Haferflocken ergänzen.
- Kleine flache Taler formen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken (je Seite etwa 4–5 Minuten).

NEU



Zutaten

- 180 g Quinoa
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Karotte
- ½ Stange Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie)
- 5–6 EL feine Haferflocken
- 2 EL Mais- oder Kartoffelstärke)
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Ei
- 1 TL mildes Curry
- ½ TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl zum Braten

Gemüsewaffeln

 7 Portionen

 20 Minuten

 vegan

Zutaten

50 g weiche Butter
 3 Eier
 150 g Vollkornmehl
 2 TL Backpulver
 100 ml Milch
 100 ml Wasser
 ½ Zwiebel (100 g)
 1 Knoblauchzehe
 300 g geputztes Saisongemüse
 (z.B. Möhren, Sellerie, Kohlrabi,
 Paprika, Tomate)
 120 g geriebener Comté
 1 TL Kurkuma
 1 TL Salz
 ½ TL Pfeffer
 2 EL Oregano oder frische Kräuter wie
 Basilikum, Schnittlauch, Petersilie
 Olivenöl

Zubereitung

- Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Gemüse würfeln.
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten.
- anschließend die Eimasse darüber geben und stocken lassen.



Statt Pfanne einfach mal das Waffeleisen nutzen – das Ergebnis ist nicht nur lecker, sondern sieht auch richtig gut aus.



Gemischter Salat



4 Portionen



15 Minuten



vegan

Zubereitung

- Salat waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten halbieren.
- Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Mais abtropfen lassen.
- Salat, Gurken, Tomaten Radieschen, Zwiebeln, Mais und Feta mit dem Dressing mischen. Mit Nüssen garnieren.
- Dazu passt 1-2 Scheiben Vollkornbrot



Zutaten

- 1 grüner Salat
- 1 Salatgurke
- 150 g Kirschtomaten
- 8 Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 80 g Mais - Dose
- 40 g Nussmix
- Optional 100 g Feta
- Vinaigrette Dressing

Gazpacho


4 Portionen


20 Minuten


vegan



Zutaten

450 g Tomaten
1/4 rote Paprika
¼ Gurke
10 ml Weißweinessig
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Gemüse waschen. Gurke schälen und in dicke Stücke schneiden. Paprika entkernen, den Strunk wegschneiden und die Paprika in Stücke schneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten vierteln. Knoblauch schälen.
- Gemüse in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren bis es fein ist (ggf. etwas Wasser zugeben).
- Anschließend das Ganze durch ein feines Sieb drücken. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
- Die Suppe kühl stellen und kalt servieren



Dazu passt Vollkornbrot, etwas Feta, ein hartgekochtes Ei oder ein veganes Ersatzprodukt

Zucchini Salat roh


4 Portionen


20 Minuten


vegan

Zutaten

2 Zucchini, grün
1 Zucchini, gelb
1/2 Zitrone, den Abrieb und
den Saft davon
80 ml Olivenöl
1/2 TL Thymian, frisch
Salz, Pfeffer und optional
Chilli

Zubereitung

- Zucchini waschen, die Enden Zucchini abschneiden. Zucchini längs über die feinste Stufe eines Hobels oder Sparschäler ziehen.
- Zucchini Scheiben zusammen mit dem Zitronenabrieb und dem Thymian in eine Schüssel geben.
- Olivenöl mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren und zu den Zucchini geben. Alles gut vermischen und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Abschließend abschmecken und falls nötig nochmals nachwürzen.



Quinoa Bowl


2 Portionen


25 Minuten


vegan



Zutaten

100 g Quinoa
 200 g Süßkartoffel
 5 - 3 EL Olivenöl
 ¼ Bund Radieschen
 25 g Rucola
 ½ Glas (200 ml) Kidneybohnen
 1 Avocado
 1 kleine rote Chilischote
 1 EL Apfelessig
 25 g geröstete und gesalzene Pistazien
 35 g getrocknete Cranberrys
 Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker

Zubereitung

- Quinoa in kochendem Salzwasser zubereiten. Etwas abkühlen lassen.
- Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin 4–5 Minuten braten.
- Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Spalten schneiden.
- Rucola waschen, fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Alles miteinander vermengen.
- Chili putzen, längs aufschneiden, waschen, entkernen und fein hacken.
- Mit Essig und 1 TL Zimt verrühren.
- Rest Öl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken. Cranberrys und Quinoa mit den vermengten Zutaten mischen.
- Vinaigrette darüber träufeln, nochmals vermengen. Salat in Schalen anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.



#HELLO
BESSERESSER

Abendessen

Proteinpizza


1 Portion


15 Minuten


vegan



Zutaten

1 Scheibe Vollkornbrot
2 EL Hüttenkäse
20 g Feta
1/4 Paprika
1/4 Frühlingszwiebel
1 TL Mais
1 braune Champignon
3 getrocknete Tomaten
3 Oliven
1 Prise Oregano
1 Prise Chiliflocken
1 Prise Kräutersalz
1 TL Olivenöl
Frische Petersilie oder Basilikum

Zubereitung

- Das Brot mit etwas Öl bestreichen und mit Kräutersalz bestreuen. Anschließend kurz toasten, bis es leicht knusprig ist.
- Gemüse in kleine Stücke schneiden.
- In einer Schüssel Hüttenkäse, Feta, Paprika, Mais, getrocknete Tomaten, Oliven und Gewürze gut vermengen.
- Die Mischung auf das Brot geben und leicht andrücken.
- Im Airfryer bei 200 °C etwa 8 Minuten oder im Ofen (Grillfunktion bei 200 °C) ca. 10 Minuten überbacken, bis alles goldbraun ist.
- Zum Schluss mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Gemüsecurry


4 Portionen


30 Minuten


vegan



Zutaten

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
700 g Saisongemüse
150 g rote Linsen
2 EL Rapsöl
½ TL Pimentpfeffer
2 TL Kurkuma
1 cm Ingwer
½ TL schwarzer Pfeffer
2 TL Currypulver
1 TL Garam Masala
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
1 Zitrone
Salz

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Gemüse putzen und würfeln.
- Die Linsen in einem feinen Sieb abbrausen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten und die Gewürze dazugeben.
- Gemüse und Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Kokosmilch hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Evtl. noch Gemüsebrühe hinzufügen.
- Die Zitrone pressen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Spargel mit Orange


4 Portion


45 Minuten


vegetarisch

Zutaten

500 g weißer Spargel
2 Tassen Kritharáki
1 Orange
1 Tasse Erbsen (TK auch möglich)
2 rote Zwiebeln
1 Handvoll Mandelscheiben

Zubereitung

- Die Zwiebeln hacken und in der Pfanne kurz anschwitzen. Beiseite stellen.
- Die Kritharáki in gesalzenem Wasser kochen. (Dauer siehe Packung)
- Den Spargel schälen, das Ende abtrennen und den Rest in 4 Teile schneiden.
- Die Spargelpitze längs halbieren und in die Pfanne geben. Die restlichen Spargelstücke in den Pastatopf schmeißen.
- Die Orange halbieren und in der Pfanne mit den Spargelspitzen ausdrücken.
- Erbsen für die letzte Minute noch in die Kritharáki geben, gut vermengen und anschließend alles abschütten.
- Die Reismudeln mit den Zwiebeln vermengen, mit dem Saft der übrigen Orangenhälfte, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gebratenen Spargelspitzen darüber anrichten.
- Mandelscheiben kurz anrösten und dazugeben



Ofen Fritten mit Guacamole


4 Portionen


40 Minuten


vegan

Zubereitung

- Ofen auf 180 °C vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
- Kartoffeln waschen, trocken reiben und in 1 cm Stifte schneiden.
- Mit Öl, Tomatenmark und Kräutern mischen, auf den Blechen verteilen (nicht überlappend).
- 35–45 Min. goldbraun backen, nach 20 Min. wenden.
- Für die Guacamole:
- Zwiebel, Knoblauch fein hacken. Tomaten würfeln, Koriander hacken.
- Avocados halbieren, Fruchtfleisch mit Gabel grob zerdrücken.
- Limettensaft, Zwiebel, Knoblauch, Koriander untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten

- 1,5 kg festkochende Kartoffel
- 4-5 EL Olivenöl (Bratöl, hochoerhitzbar)
- 1 EL Oregano getrocknet
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Meersalz
- Dip
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Koriander
- 2 reife Avocados
- 1 Limette
- ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

One Pot Couscous

 4 Portionen

 20 Minuten

 vegan

Zutaten

1 Brokkoli
 1 Paprika
 3-4 Möhren
 3-4 Frühlingszwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 1 Handvoll Erbsen (am besten tiefgefroren)
 230 g Couscous
 300 ml Gemüsebrühe
 1 EL Harissapaste (für denjenigen, der es gerne scharf mag)
 Olivenöl
 Pfeffer, Salz, Herbes de Provence



Tipp
 Brokkoli-Strunk ggf. für Suppe aufheben

Zubereitung

- Brokkoli in Röschen teilen, waschen
- Paprika waschen, entkernen, würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln in Ringe, Knoblauch fein würfeln.
- Olivenöl in großer Pfanne erhitzen, Möhren anschwitzen. Paprika und Brokkoli zugeben, kurz mitbraten. Knoblauch am Ende zufügen. Optional: Harissapaste für Schärfe mitrösten.
- Couscous und Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt köcheln lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat. Bei Bedarf mehr Brühe zugeben.
- Mit Gewürzen abschmecken, in Bowls servieren und mit Frühlingszwiebeln toppen.



Bolognese Vendura



4 Portion



40 Minuten



vegan

Zutaten

400 g (Vollkorn) Spaghetti
 200 g Rote Linsen
 50 g Zwiebel weiß
 100 g Karotten
 100 g Sellerie
 200 ml Rotwein
 500 g passierte Tomaten
 200 ml Wasser
 Parmesan oder veganer Parmesan
 Veganer Parmesan
 25g Hefeflocken
 Etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano,
 Majoran und Knoblauchpulver
 Etwas Olivenöl zum anbraten

Zubereitung

- Karotten, Sellerie, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, und in einem Topf mit Olivenöl glasig anbraten.
- Die Linsen anbei in Wasser kochen bis sie bissfest sind.
- Zu dem Gemüse den Rotwein begeben und reduzieren lassen. Passierte Tomaten dazugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Die gekochten Linsen begeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Majoran abschmecken.
- Mit einem Stabmixer kurz durchmischen,
- Dadurch bekommt die Soße die typische Konsistenz einer Bolognese, auf gar keinen Fall komplett durchmischen.
- Für den Parmesan einfach alle Zutaten in einen Blitzhacker Standmixer geben und fein mixen sodass alles fein zerhackt ist.



Pasta mit Pilzen



4 Portionen



20 Minuten



vegan


NEU

Zutaten

- 400 g Vollkorn-Pasta
- Salz
- 1 Zwiebel
- 400 g frische Pilze
- 2 EL Bratöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml (pflanzliche) Sahne
- 2 EL Mandelmus
- Pfeffer
- 200 g Babyspinat
- etwas Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung

- Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
- Zwiebel fein hacken. Frische Pilze in Scheiben oder Stücke schneiden.
- Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze bei hoher Hitze anbraten, bis sie schön gebräunt sind.
- Zwiebel hinzufügen und ca. 2–3 Minuten mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Mandelmus einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Babyspinat unterheben und zusammenfallen lassen.
- Pasta dazugeben und gut vermengen.
- Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und servieren.

Kokos Ramen



4 Portionen



20 Minuten



vegan

Zubereitung

- Pilze vierteln, Pak Choi längs in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken.
- Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen, dann Pilze und Currypaste zugeben, kurz anrösten.
- Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, aufkochen, 7 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Tofu würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne oder Airfryer goldbraun braten.
- Nudeln und Pak Choi in die Brühe geben, 3 Minuten ziehen lassen. In Schüsseln anrichten, mit Tofu, Edamame, Kräutern, und Sesam toppen.



Zutaten

- 150 g Pilze
- 150 g Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Sesamöl
- 1½ EL gelbe Currypaste
- 250 ml Kokosmilch
- 800 ml Wasser
- 200 g Tofu
- 250 g vegane Mie-Nudeln
- (Koriander oder Thai-Basilikum)
- Topping:
- 50 g Edamame
- 1 TL Sesam

Ofengemüse mit Kichererbsen

4 Portion 

45 Minuten 

vegetarisch 

Zutaten

1 rote Zwiebel, in feine Streifen
 200 g kleine Möhren, längs halbiert
 1 rote Paprika, in Streifen
 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g),
 abgewaschen und abgetropft
 1 EL Tahin (Sesampaste)
 1 Zitrone (Saft & Schale)
 2 EL pflanzliche Milch
 1 EL Harissa-Paste (optional, für
 etwas Schärfe oder etwas Chili)
 1 EL Sesam
 frischer Koriander zum Garnieren
 etwas Olivenöl
 Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Zwiebel, Möhren, Paprika und Kichererbsen auf ein großes Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
- Im Ofen ca. 30–35 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
- Blech aus dem Ofen nehmen.
- Tahin, Zitronensaft, Zitronenschale, Sesam, (optional Harissa) und Milch direkt untermischen. Eventuell noch etwas Milch zugeben, bis die Konsistenz schön cremig wird.
- Mit frischem Koriander bestreuen, noch etwas Salz und Pfeffer dazugeben – fertig!



Tipp

Schmeckt super mit Quinoa





#HELLO 
BESSERESSER



Aufstriche & Dips

Grüner Kräuteraufstrich

 4 Portion

 15 Minuten

 vegan

Zutaten

250 g Brokkoli
 Salz
 1 Schalotte
 3 EL Olivenöl 100 g Cashewkerne
 30 g glatte Petersilie
 20 g Dill
 1 Beet Gartenkresse
 ½ Bund Schnittlauch
 Pfeffer

Zubereitung

- Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob in Würfel schneiden.
- Röschen und Strunk in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Schalotte in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Cashews zugeben, kurz anrösten und beiseite abkühlen lassen.
- Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen. Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Restliches Öl, Brokkoli, Schalotten, Cashews, Petersilie und Dill im Blitzhacker sehr fein pürieren. Kresse und Schnittlauch unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in verschließbare Gläser füllen.
- Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.



Tipp

Zur Haltbarkeitsverlängerung gekochte Aufstriche in saubere Gläser füllen und 8–10 Min. in kochendes Wasser stellen – ideal auch zum Verschenken.

Erdnuss Dip


1 Portion


5 Minuten


vegan



Zubereitung

3 EL Erdnussbutter (cremig)
Saft einer Limette
2 EL Sojasauce
etwas Honig oder Ahornsirup
1 kleines Stück Ingwer
1 bis 2 EL Wasser

Zubereitung

- Erdnussbutter mit Limettensaft, Sojasauce, geriebenem Ingwer, Honig und etwas Wasser verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Linsenaufstrich



1 Glas



10 Minuten



vegan



Zutaten

100 g getrocknete rote Linsen
1 EL getrocknete Tomaten in Öl
1 EL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung

- Linsen in einen Topf geben, Wasser einfüllen, bis es etwa 2 cm über den Linsen steht und zum Kochen bringen.
- Die Temperatur runterdrehen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Linsen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Die gekochten Linsen mit den getrockneten Tomaten, Oregano und 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.
- Anschließend in ein sauberes Glas füllen.
- Dazu passt Fladenbrot
- Hält gekühlt eine Woche

Rote Bete Hummus


1 Portion


10 Minuten


vegan

Zubereitung

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen
- Knoblauch schälen
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zusammen zu einem cremigen Rote-Beete Hummus pürieren
- Der Aufstrich hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank



Zutaten

- 300g gegarte Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 250 gegarte rote Bete
- 1 EL Zitronensaft
- 1EL Weißweinessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Joghurt Dip



1 Portion



10 Minuten



vegetarisch

Zutaten

200 g Joghurt

5 Zehe(n) Knoblauch

1 Zitrone

1 TL Olivenöl

nach Belieben Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

Zubereitung

- Die Zehen einer halben Knoblauchknolle auf ein Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl durchmischen und bei 150°C 15-20 Minuten backen.
- Die Knoblauchzehen anschließend mit einem Löffel zerdrücken und in eine Schüssel geben.
- Den Joghurt hinzugeben, den Saft einer halben Zitrone dazu pressen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Paprikapulver würzen.
- Alles gründlich vermengen.





#HELLO
BESSERESSE

Gesunde Snacks

Beereneis



4 Portion



5 Minuten



vegan

**NEU**

Zutaten

500 g gemischte TK-Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)

100 g weiche Datteln, entsteint
120 ml Sahne oder Kokoscreme

Zubereitung

- Gefrorenen Beeren zusammen mit den Datteln und der Kokoscreme in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
- Alle Zutaten auf hoher Stufe pürieren, bis eine feine, cremige Eismasse entstanden ist.
- In Schälchen füllen und servieren.

**Tipp**

Du magst das Eis lieber fester? Dann ab ins Eisfach damit für ca. 30–60 Min. Vor dem Naschen kurz antauen lassen.

Hafer-Nuss-Kekse


10 Stück


25 Minuten


vegan

Zutaten

1 reife Banane
50 g zarte Haferflocken
25 g gemahlene Nüsse (z. B. Haselnüsse oder Mandeln)
15 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln)
½ TL Zimt
½ TL Vanille (Pulver oder Extrakt)
Optional: ½ EL Kokosöl oder 1 TL Nussmus
Optional: 1 EL Rosinen oder fein gehackte Datteln

Zubereitung

- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Banane mit einer Gabel gut zerdrücken.
- Haferflocken, Nüsse, Zimt und Vanille hinzufügen und vermengen.
- Falls gewünscht: Kokosöl/Nussmus und Rosinen/Datteln unterrühren.
- Mit einem Löffel ca. 10 kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und leicht flach drücken.
- 12–15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.
- Auskühlen lassen und genießen.



Sommerrollen


6 Portionen


20 Minuten


vegan



Zutaten

12 Blatt Reispapier
1 reife Mango
1 Avocado
1 Gurke
1 rote Paprika
2 Karotten
Einige Stängel Koriander oder Minze
100 g Glasnudeln 1 Spritzer Limettensaft 2
Etwas Sojasauce
1 EL Sesamöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Mango schälen, Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.
- Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- Gurke längs vierteln, in feine Streifen schneiden.
- Paprika entkernen, in feine Streifen schneiden.
- Karotten schälen, raspeln oder in feine Streifen schneiden.
- Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken.
- Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, kalt abspülen und mit Limettensaft vermengen.
- Reispapierblatt kurz in warmem Wasser einweichen, auf ein sauberes Tuch legen.
- Alle Zutaten auf das Reispapier geben und eng einrollen.



Tipp

Dazu passt der leckere Erdnuss-Limetten-Dip auf Seite 32

Edamame Crunch


2 Portionen


45 Minuten


vegan

Zutaten

1/2 Beutel gefrorene
Edamame
2 EL Olivenöl
Gewürze nach Wahl (z. B.
Meersalz, Paprika,
Knoblauchpulver)



Super auch als Snack to go.

Zubereitung

- Edamame in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und kurz auftauen lassen
- Abgießen, auf ein Küchentuch legen und vorsichtig trocken tupfen – je trockener, desto knuspriger!
- Zurück in die Schüssel: Olivenöl und Gewürze dazugeben, gut durchmischen
- Bei 180 °C Umluft für 35 Minuten in den Ofen



NEU

Bananenmuffins



6-8 Stück



20 Minuten



vegetarisch



Zutaten

2 reife Banane

2 Eier

100 ml (pflanzliche) Milch

150 g Dinkelmehl oder 125g

Glutenfreies Mehl

1 TL Backpulver

Optional: Früchte (z.B.
Beeren)

Zubereitung

- Die Bananen schälen, in Stücke teilen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Eier und die Milch verrühren, Bananen dazu geben und nach und nach das Mehl und Backpulver dazu geben.
- Alles gut mischen.
- Ggfs. Früchte am Schluss unterheben und dann alles in die Muffinformen geben und bei 180° Ober- und Unterhitze 15 bis 20 Minuten backen.

Wrapshäppchen



6 Stück



10 Minuten



vegan



Zutaten

3 große Vollkorn-Wraps

1 reife Avocado

2 Tomaten oder 6–8 Kirschtomaten

½ rote Paprika

1 Handvoll Salat (z.B Rucola)

2 TL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

5 EL Frischkäse oder veganer

Aufstrich (z. B. Hummus,
Tomatencreme)

Zubereitung

- Wraps kurz erwärmen, damit sie weich und rollbar sind.
- Avocado halbieren, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten und Paprika in dünne Scheiben schneiden.
- Wraps mit Frischkäse oder vegetarischem Aufstrich bestreichen.
- Mit Tomate, Paprika und Rucola belegen.
- Fest aufrollen und schräg halbieren

Kichererbsenmehl Cracker


4 Portionen


25 Minuten


vegan

Zutaten

150 g Kichererbsenmehl
50 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprikapulver (optional)
1/2 TL getrocknete Kräuter (z.B.
Rosmarin, Thymian) optional
Optional: Sesam, Mohn oder grobes
Meersalz zum Bestreuen

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Kichererbsenmehl, Salz, Paprika und Kräuter in einer Schüssel mischen.
- Wasser und Olivenöl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn ausrollen (am besten mit einem Nudelholz oder mit den Händen).
- Nach Wunsch mit Sesam, Mohn oder Meersalz bestreuen und leicht andrücken.
- Den Teig mit einem Messer oder Pizzaschneider in kleine Quadrate oder Rechtecke schneiden.
- Im Ofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Cracker knusprig und goldbraun sind.
- Auskühlen lassen und vorsichtig brechen.



Tipp

Bewahre die Cracker in einer luftdichten Dose auf, so bleiben sie lange knusprig

Mango-Energy Balls


15 Stück


15 Minuten


vegan

Zutaten

100 g getrocknete Mango
(ungesüßt)
80 g Haferflocken (zart)
60 g Mandeln oder Cashewkerne
1 EL Kokosöl (weich)
1–2 EL Wasser (bei Bedarf)
Optional: 1 EL Kokosraspel oder
Pistazien zum Wälzen



Ein perfekter Snack für unterwegs. Du kannst die Balls luftdicht verpackt im Kühlschrank ca. 5 Tage aufbewahren

Zubereitung

- Ist die getrocknete Mango sehr hart, für ca. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann gut abtropfen lassen.
- Mango, Haferflocken, Mandeln/Cashews und Kokosöl in einen Mixer geben. Alles gut durchmischen, bis eine formbare Masse entsteht.
- Falls die Masse zu trocken ist, esslöffelweise Wasser hinzufügen.
- Aus der Masse mit den Händen kleine Bällchen formen (etwa walnussgroß). Nach Wunsch in Kokosraspeln wälzen.
- Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.





#HELLO 
BESSERESSER

Getränke & Schorlen



Mango-Möhren Smoothie



2Portion



5 Minuten



vegan

Zutaten

200 g Mango

100 g Karotten

50 g Pastinaken

100-150 ml kaltes Wasser

Zubereitung

- Karotten und Pastinake gründlich waschen und mit einem Sparschäler schälen. Das Gemüse anschließend in grobe Stücke schneiden.
- Mango am Kern entlang aufschneiden, das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden und aus der Schale lösen, sodass etwa 200 g Mango-Würfel entstehen.
- Karotten- und Pastinakenstücke in einen leistungsstarken Standmixer oder eine Küchenmaschine geben.
- Mango-Stücke hinzufügen und alles auf höchster Stufe pürieren, bis eine feine, cremige Masse entstanden ist.
- Wasser unterrühren und kurz weiter mixen, bis die gewünschte Trink-Konsistenz erreicht ist.
- Smoothie sofort in zwei große Gläser füllen und frisch servieren.

**NEU**

Infused Water



Zutaten

1 Handvoll Beeren
 oder 1/2 Gurke
 oder 3-4 Holunder Dolden
 Ein paar Kräuterblätter
 oder 1 Zitrone/Limette in Scheiben
 ...

Zubereitung

- Obst, Gemüse oder Kräuter klein schneiden.
- Mit Wasser (still oder sprudelnd) in eine Karaffe geben.
- Mind. 30 Min. ziehen lassen, am besten im Kühlschrank.
- Trinken & genießen – gern auch 1–2 Mal nachfüllen.

#HELLOBESSERESSER Kombi  Tipp

Holunder+ Zitrone - Zitrone + Minze - Gurke + Basilikum - Beeren + Limette



Eistee



4 Portionen



10 Minuten



vegan



Zutaten

2 Beutel Kräutertee (z.B. Zitronenverbene, Pfefferminze, grüner Tee)

1 Liter Wasser

1 Bio-Zitrone

1 Handvoll frische Minze

Optional:

ein paar Scheiben Ingwer

Zubereitung

- Tee mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen
- Den Saft einer halben Zitrone und ggf. ein paar Scheiben Ingwer hinzufügen
- 5–8 Minuten ziehen lassen, dann Teebeutel entfernen und abkühlen lassen.
- Die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden. Mit den Minzblättern in den abgekühlten Tee geben.
- Den Eistee für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und danach servieren



Auch super lecker mit dem Fruchtfleisch einer Passionsfrucht oder Wassermelone

Beeren-Smoothie



2 Portionen



5 Minuten



vegan

Zutaten

1 Handvoll TK-Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)
1 Banane
200 ml ungesüßte Hafer oder Mandelmilch
Optional: 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.
- Nach Belieben mit Wasser verdünnen. Sofort genießen.



Milchshake


2 Portion


5 Minuten


vegan

Zubereitung

- Die Banane schälen und in grobe Stücke brechen.
- Datteln entkernen und kurz klein schneiden.
- Bananenstücke, Datteln, Haferflocken, Kakao und Zimt zusammen mit der Milch in einen Standmixer geben.
- Alles auf höchster Stufe für ca. 1 Minute fein pürieren, bis der Shake eine cremige und homogene Konsistenz hat.
- In zwei Gläser servieren.



NEU

Zutaten

- 1 große reife Banane
- 2 getrocknete Datteln, entsteint
- 60 g zarte Haferflocken
- 350 ml Pflanzen oder Kuhmilch
- 2 EL Backkakao (ungesüßt)
- 1 Prise Zimt