

Wärmende Tomaten-Kurkuma-Suppe

120 g Kirschtomaten, halbiert

400 g stückige Tomaten

120 ml Gemüsebrühe

1 kleine Gemüsezwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 TL Kurkumapulver

1 TL Kokosöl

1 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer, gehackter Basilikum

Als Topping: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskernöl
(optional)

Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf in Kokosöl rundherum andünsten. Tomatenhälften und Kurkuma dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren erhitzen, bis die Tomaten weich sind und der Saft austritt. Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Apfelessig dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken. Vor dem Servieren optional mit den Kernen bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.



Bunte Mandel-Bagels

1 EL Trockenhefe
2 TL Kokosblütenzucker (zum Gären für die Hefe!)
120 ml lauwarmes Wasser
220 g Mandelmehl
40 g Leinsamenmehl
2 TL Xanthan Gum (Verdickungsmittel)
2 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Ei + 2 Eiklar
1 EL Apfelessig
20 g geschmolzenes Kokosöl
Topping: 1 Eiklar + Sesam, Mohn, Kümmel (optional)

Hefe und Zucker mit Wasser verrühren, die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und 10 Minuten stehen lassen. Es sollten sich Bläschen in der Mischung bilden. Währenddessen Mandel- und Leinsamenmehl mit Xanthan Gum, Backpulver und Salz mischen.

Sobald die Hefe gegärt ist und Blasen wirft, das Ei, Eiklar, Apfelessig und Kokosöl mit einem Handmixer unter die Hefe rühren. Die Mehlmischung langsam unterheben, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen.

Feuchten Sie Ihre Hände an und teilen sie den Teig in 8 Portionen. Jede Teigportion in Bagel-Form bringen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und das Blech mit Frischhaltefolie abdecken. Für 40 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Folie vom Blech entfernen und die Bagel nach Wunsch mit Eiklar bestreichen (für bessere Bräunung) und mit den Toppings bestreuen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind. Mindestens 20 Minuten abkühlen lassen (dadurch werden die Bagel knuspriger) und nicht verwendete Bagel in einer luftdicht verschlossenen Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Zimt-Tassenkuchen

- 20 g Mandelmehl
- 15 g Kokosmehl
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1/4 TL Prise Backpulver
- 1 TL Birkenzucker
- 1 großes Ei
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl oder Butter

Mandelmehl, Kokosmehl, Zimt, Backpulver und Birkenzucker in einer Schüssel mischen. Das Ei und das geschmolzene Kokosöl unterrühren, so dass ein glatter, klumpenfreier Teig entsteht. In eine gefettete, große Tasse oder eine mikrowellenfeste Schale geben und 60-90 Sekunden auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben. Die Zeit hängt von der gewünschten Konsistenz ab.

Probieren Sie als Topping griechischen Joghurt gemischt mit etwas Zimt aus.



Goldener Frühstückspudding

Saft von 2 Bio-Zitronen

Geriebene Zitronenschale von 1 Bio-Zitrone

400 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

1-2 EL Kokosblütenzucker (optional)

1/4 TL Kurkumapulver

5 EL Chiasamen

Alle Zutaten bis auf die Chiasamen mit einem Pürierstab oder in einem Mixer mischen, bis eine glatte Creme entsteht. Chiasamen unterrühren und den Pudding auf 3 Schälchen aufteilen.

Mindestens 30 Minuten kaltstellen und vor dem Servieren mit frischem Obst, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen bestreuen.



Schinken-Frischkäse-Röllchen

4 große Eier

60 ml Milch

1 EL gehackte Kräuter

Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

2 TL Kokosöl

80 g geriebener Käse

4 Scheiben gekochter Schinken

2 EL Frischkäse

Die Eier mit Milch, Gewürzen und Kräutern schaumig rühren. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Eiemischung darin zu einem Omelette ausbacken. Nach 2 Minuten die Hälfte vom Käse darüber streuen und weiter erhitzen, bis die Eier gestockt sind. Auf einen Teller gleiten lassen und 2 Scheiben Schinken auf dem Eierkuchen verteilen. Mit 1 EL Frischkäse bestreichen und eng aufrollen. Mit den übrigen Zutaten wiederholen.



Bunte Gemüsepuffer

450 g frischer Blumenkohl

450 g frischer Brokkoli

120 g Karotte, grob gehackt

1/2 EL Kurkumapulver

Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, geräuchertes Paprikapulver

45 g Mandelmehl (nicht gemahlene Mandeln)

1 TL Leinsamenmehl

1 großes Bio-Ei

1 EL Walnussöl

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli grob hacken. Das Gemüse und die Gewürze in eine Küchenmaschine geben und auf höchster Stufe zerkleinern, so dass das Gemüse eine feine Körner-Textur hat. Mandel- und Leinsamenmehl und das Ei unterheben, so dass ein glatter Teig entsteht. Würzen Sie die Mischung lieber etwas zu kräftig, da beim Backen etwas Aroma verlorenght.

Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig kleine Puffer formen und diese auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Mit dem Walnussöl bepinseln und 25 Minuten in den Ofen geben. Dabei nach 15 Minuten einmal wenden.

Fluffige Frischkäse-Pfannkuchen

60 g Mandelmehl
125 g Doppelrahm-Frischkäse
4 Eier
1/2 TL Vanillemark
1 TL Birkenzucker (optional)
2 TL Butter zum Anbraten

Alle Zutaten bis auf die Butter mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise in die heiße Butter geben. Es sollten insgesamt 8 Pancakes werden. Mit einem Löffel leicht andrücken und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Bläschen auf dem Teig bilden. Wenden und 1-2 Minuten weiter erhitzen. Aus der Pfanne nehmen und nach Belieben mit Obst, Nüssen oder Bitterschokolade verfeinern.



Eier im Paprikanest

1 große Paprika

6 Eier

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Gehackter Schnittlauch

2 EL geriebener Gouda (optional)

1 TL Kokosöl

Die Paprika in 0,5 cm dicke Ringe schneiden: Dazu erst den Deckel und den Boden horizontal entfernen und das Kerngehäuse entnehmen. Die Paprika nun in 6 Ringe schneiden.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Paprikaringe darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Ringe wenden und jeweils ein Ei in die Mitte der Paprika geben. Den Käse über den Eiern verteilen und würzen. Für 2-4 Minuten weitergaren, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben. Aus der Pfanne nehmen und mit Schnittlauch bestreuen.

Gerösteter Kurkuma-Wurzelmix

2 große Karotten, geschält

2 Süßkartoffeln, geschält

2 Pastinaken, geschält

1 frische Rote Bete, geschält

Je 1 EL Kurkumapulver und Knoblauchpulver

1/2 EL Salz

Nach Geschmack: Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Oregano

4 EL geschmolzenes Kokosöl

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden. Die Süßkartoffelwürfel für 10 Minuten kochen und nach 5 Minuten das restliche Gemüse dazugeben.

Das Gemüse abgießen und in einer Schüssel mit dem Kokosöl und den Gewürzen vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und circa 20 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse weich ist.

Tipp: Dazu passen Frikadellen aus Bio-Rinderhack oder vegetarische Bratwürste. Sie können das Gericht aber auch für 2 Personen als Hauptspeise servieren.

Ingwer Knusperkekse

250 g cremiges Mandelmus (ohne Zucker)

3-4 EL Kokosblütenzucker

1 Ei + 1 Eigelb

Je 1 TL Zimt und geriebener Ingwer

Je 1/2 TL Muskatnuss und Backpulver

50 g Kokosraspeln

1 EL gemahlene Flohsamenschalen

Den Ofen auf 170°C vorheizen. Mandelmus mit Kokosblütenzucker mit einem Handmixer verrühren. Ei, Eigelb und Gewürze untermischen. Zum Schluss Backpulver, Kokosraspeln und Flohsamenschalen unterheben. Wenn der Teig zu krümelig ist, mixen Sie etwas weiter – dann tritt das Öl aus dem Mandelmus aus.

Je 1 EL Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit dem Löffel etwas andrücken und mit dem restlichen Teig wiederholen. Für 10-12 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind und anschließend gut abkühlen lassen, bevor Sie die Kekse vom Blech nehmen.

