



KORIANDER-KRAUT SALAT MIT LIMETTE

ZUTATEN

1 kleiner Kopf Weißkohl
4 Frühlingszwiebeln
½ Bund frischer
Koriander, gehackt
60 g Mayonnaise
1½ Esslöffel Yacon-Sirup
6 Esslöffel Limettensaft
Meersalz und schwarzer
Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Den Kohl in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Kohl, die Frühlingszwiebeln und den Koriander in einer Schüssel vermengen.

Mayonnaise, Honig und Limettensaft in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing über den Kohl geben. Den Salat gut durchrühren und eine Stunde ziehen lassen.



PFEFFERMINZ- PRALINEN

ZUTATEN

200 g Kokosöl,
Raumtemperatur
100 g Kokosnuss-Creme
60 g Kokosflocken, leicht
geröstet
80 g Kokosblütenzucker
1 Teelöffel
Pfefferminzextrakt oder
10 Tropfen ätherisches
Pfefferminzöl
200 g Zartbitter-
schokolade, mindestens
72% Kakaoanteil

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Kokosöl, Kokosblütenzucker, Kokosnuss-Creme, Kokosflocken und Pfefferminzextrakt mischen.

Einen Löffel der Mischung jeweils in die Pralinen Silikonform geben und 20-30 Minuten gefrieren lassen.

Bei mittlerer Hitze die Schokolade in einem Topf schmelzen lassen.

Kokosölmischung aus den Formen herausnehmen.

Mit einer Gabel oder einem Löffel das Kokosöl in die Schokolade tauchen.

Auf ein Backblech legen und für 20-30 Minuten einfrieren.

Vor dem Servieren sollten die Pralinen bei Raumtemperatur 1-2 Minuten antauen.



KÄSEKUCHEN- RIEGEL

ZUTATEN

200 g Cashewbutter
Saft von 1 Zitrone
80 g Yacon-Sirup
4 Medjooldaten
1 Teelöffel Vanilleextrakt
½ Teelöffel Meersalz

ZUBEREITUNG

Im Mixer zuerst die Datteln zerkleinern.

Alle restlichen Zutaten dazugeben und weiter mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Käsekuchen-Masse in eine rechteckige Auflaufform geben und am besten über Nacht kalt stellen. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und den Käsekuchen in Riegel schneiden. Kalt genießen.



THUNFISCH- PATTIES

ZUTATEN

2 Esslöffel Avocadoöl
2 Dosen Thunfisch in
eigenem Saft
3 Esslöffel Mayo
2 Eier
100 g geriebener Käse
1 Zwiebel, gehackt
1 Bund Dill, gehackt
1 Teelöffel
Knoblauchpulver
½ Chili Schote, entkernt
und gehackt
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Schüssel alle Zutaten, außer Öl, gut verkneten. Aus der Masse kleine Burger formen. In einer großen Pfanne das Öl heiß werden lassen und bei mittlerer Hitze, die Bratlinge ausbacken. Jeweils 2,5 Minuten von jeder Seite.

Die Bratlinge können als Burger oder zu Gemüse gegessen werden.



AVOCADO-KAKAO SMOOTHIE

ZUTATEN

1 Dose vollfette
Kokosmilch
½ gefrorene Avocado
1 Esslöffel Nussbutter
nach Wahl
1 Esslöffel Chiasamen, 10
Minuten lang in 3
Esslöffeln Wasser
eingeweicht
2 Teelöffel Kakaopulver
1 Esslöffel Kokosnussöl
Eiswürfel (optional)
100 ml Wasser, falls
erforderlich

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und mixen Sie alles zu einer cremigen Masse. Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, geben Sie etwas Wasser hinzu, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.



KURKUMA-EIER- PFANNE

ZUTATEN

4 Eier
100 g Schafskäse,
gewürfelt
3 Esslöffel Olivenöl
1 rote Zwiebeln, gehackt
8 Frühlingszwiebeln,
gehackt
1 gelbe Paprika, gehackt
6 Knoblauchzehen,
gehackt
1 Esslöffel Thymian
1 Esslöffel Oregano
1 Esslöffel Basilikum
2 Esslöffel Kurkuma

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, grüne Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 10 Minuten lang anbraten.

Eier, Käse und Kräuter dazugeben.

10 Minuten unter ständigem Rühren braten. Warm servieren.



THUNFISCHSALAT

ZUTATEN

1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft, abgetropft
2 EL Olivenöl
1 Stangensellerie, fein gehackt
1 gehackte Zwiebel
1 Esslöffel Dijon Senf
1-2 Esslöffel ungesüßte getrocknete Preiselbeeren
1 EL frischer Zitronensaft
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Gabel zerteilen. Thunfisch, Kokosöl, Mayonnaise, Sellerie, Zwiebel, Senf und Preiselbeeren mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



CAESAR-SALAT MIT LACHS

ZUTATEN

1 handvoll Baby-
Blattspinat
1 handvoll Feldsalat
1 grüner Apfel, gerieben
1 Karotte, gerieben
2 Lachsfilets
3 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence,
getrocknet
1 Esslöffel Olivenöl

Für das Dressing:

1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Dressing herstellen und beiseite stellen.

Lachsfilets waschen und trocken tupfen, dann mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence marinieren und ziehen lassen.

Währenddessen Baby-Blattspinat, Feldsalat und Frühlingszwiebeln waschen und trocken topfen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Apfel und die Karotte schälen, entkernen und reiben. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Eine Pfanne heiß werden lassen und die Filets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten lassen bis sie gar sind.

Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen. Auf den Teller kommt jeweils etwas Salat und darauf der Lachs.



MUFFINS (12 STÜCK)

ZUTATEN

200 g Reismehl
250 ml Kokosnussmilch
80 g Kokosöl
3 Eier
100 g Kokosblütenzucker
½ Teelöffel Vanilleextrakt
130 g glutenfreies Mehl
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Meersalz
70 g Rosinen
½ Teelöffel Zimt
100 g Pekannüsse,
gehackt

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 170 Grad Celsius vorheizen und das Muffinblech mit Muffin-Back-Förmchen auskleiden. Reismehl und Kokosmilch in einer Schüssel vermengen. In einer separaten Schüssel Öl, Eier, Kokosblütenzucker und Vanille mischen. Nach dem Zusammenfügen zum Mehl-Kokosmilchmischung geben und zu einem glatt verrühren.

Glutenfreies Mehl und Zimt unterheben.

Die restlichen Zutaten zugeben und gut vermischen. Den Teig in die Form geben, dabei ¾ voll Teig hineingeben. Die Muffins 15-20 Minuten backen und mit der Stäbchenprobe überprüfen, ob sie durchgebacken sind.



CURRY BLUMENKOHLSUPPE

ZUTATEN

1 Esslöffel Kokosöl
1 Kopf Blumenkohl
1 Stange Porree, gehackt
2 mittlere Kohlrabi
1 l Hühnerbrühe
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Ingwer
2 Esslöffel Currypulver
1-2 Teelöffel
Cayennepfeffer (optional)
Saft von 1 Zitrone
5 Knoblauchzehen
1 Dose Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl waschen und die Röschen abtrennen. Den Porree waschen und trocken tupfen, in Ringe schneiden. Die Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem großen Topf das Öl heiß werden lassen, Blumenkohl, Kohlrabi und Porree hineingeben. 5-8 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anbraten.

Hühnerbrühe, Salz, Kurkuma, Ingwer, Currypulver und optional Cayennepfeffer hinzufügen. Die Suppe aufkochen lassen.

Sobald die Suppe kocht, Zitronensaft, Knoblauch, Kokosmilch dazugeben und erneut aufkochen lassen. Sobald der Blumenkohl weich ist, wird die Suppe mit einem Stabmixer püriert, bis eine cremige Suppe entsteht. Warm servieren.