



Basics

<i>Erdbeermarmelade</i>	29
<i>Crema alla Nocciola</i>	31
<i>Kokos-Dattel-Traum</i>	33
<i>Vegane Mayonnaise</i>	35
<i>Mediterraner Hummus</i>	37
<i>Granola à la Judith</i>	39
<i>Marzipan</i>	41
<i>Veganer Parmesan</i>	43



vegetarisch



vegan



glutenfrei



histaminarm



Erdbeermarmelade

„Das Wichtigste am Frühstückstisch ist bei den meisten Familien die Marmelade. Damit die leckere Süßigkeit ohne schlechtes Gewissen vernascht werden kann, habe ich ein gesundes und kalorienreduziertes Rezept für euch!“

- 1** Erdbeeren waschen, in den Mixer geben und zu einem Püree mixen.
- 2** Erdbeerpüree mit allen Zutaten mischen und mindestens 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- 3** Die Marmelade in saubere Schraubgläser füllen. Ich spüle die sauberen Gläser und Deckel zusätzlich mit kochendem Wasser aus. Wenn die Marmelade ausgekühlt ist, sollte der Deckel (bei Twist-Off-Gläsern) eine kleine Mulde bilden. Dann sind sie luftdicht verschlossen.
- 4** Je nach Anzahl der Schleckermäuler in deiner Familie ist es besser, die Marmelade in mehrere kleine statt wenige große Gläser abzufüllen.

Tipp

Bitte kein Erythrit verwenden, dieses kristallisiert beim Öffnen und beim Kaltstellen der Marmelade!



- 1 kg** Erdbeeren
- 400 g** Xylit
- 16 g** Apfelpektin oder Agaranta
- 1 Spritzer** Zitronensaft



Wärmende Köstlichkeiten

<i>Detox Suppe</i>	61
<i>Kürbis-Kokos-Suppe</i>	63
<i>Miso Suppe</i>	65
<i>Schwammerlsuppe</i>	67
<i>Landlust Eintopf</i>	69
<i>Athenas Schichtgenuss</i>	71
<i>Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf</i>	73
<i>Vegane Hackpfanne überbacken</i>	75



vegetarisch



vegan



glutenfrei



histaminarm



Detox Suppe

„Diese Suppe ist voller Präbiotika und Probiotika, die deinen Darm und Körper beim Entgiften unterstützen!“

- 1** Gemüse und Obst waschen und in grobe Stücke schneiden. Brennnesselblätter von den Stängeln zupfen.
- 2** Zwiebeln in einem Topf mit Öl anbraten. Dann das restliche Gemüse, außer Brennnesseln, und den Apfel in den Topf geben und scharf anbraten.
- 3** Mit Wasser ablöschen und für 25 Minuten köcheln lassen.
- 4** Herd ausschalten und alles gut pürieren.
- 5** Nun die Gewürze, Misopaste und Apfelessig unterrühren.
- 6** Mit Salz abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Tipp

Brennnessel mit Handschuhen anfassen und unter heißem Wasser abwaschen. Du kannst auch andere Gemüsesorten zur Suppe geben. Ideal als Resteverwertung!



Für 3-4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 6 Kartoffeln
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 **Stangen** Brennnessel
- 1 **Stange** Staudensellerie
- 1 Apfel
- 1½ **Liter** Wasser
- 1 **TL** Kurkuma
- 1 **TL** Galgant
- 3 **EL** Suppengewürz
- 3 **TL** Misopaste
- 2 **EL** Apfelessig
- Salz

Zum Garnieren

Petersilie, Pinienkerne, Sesam, Leinsamen nach Geschmack



Germknödel mit Powidl

- 1 Die Hefeteigherstellung funktioniert wie im Dampfnudelnrezept auf Seite 133.
- 2 Aus dem gegangenen Teig 8 Teile schneiden und zu flachen Tellern formen. Jeweils 1 EL Zwetschgenmarmelade in die Mitte des Teiges geben und zu einer Kugel formen. Darauf achten, dass die Marmelade komplett eingeschlossen ist.
- 3 Eine Pfanne mit hohem Rand zu $\frac{1}{3}$ mit Pflanzenmilch füllen, die vegane Butter zugeben und schmelzen lassen.
- 4 Alles aufkochen lassen und zügig die geformten Knödel in die Pfanne geben. Sofort Deckel aufsetzen und die Hitze auf halbe Stufe zurückdrehen. Alles **30 Minuten** köcheln lassen. Den Deckel bis zum Ende der Garzeit unbedingt geschlossen halten!
- 5 In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Vanillesoße in den Mixer geben und zu einer Soße pürieren. Diese dann in einem Topf aufkochen lassen, bis sie eine festere Konsistenz hat.
- 6 Für das Mohnzucker-Topping Pudererythrit mit Mohn vermischen.
- 7 Auf einem tiefen Teller die Germknödel mit Vanillesoße anrichten und mit Mohnzucker bestreuen. Guten Appetit!

Tipp

Hefeteig mag gerne warme Plätze ohne Zugluft!

Rezept für Powidl
in meinen Reels auf
Instagram.



Für 3-4 Personen

Teig

- 600 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 3 Datteln, getrocknet
- 350 g - 400 g Pflanzenmilch
- 1 EL vegane Butter
- 1 Ei

Powidlbett

- Powidl, zuckerfrei oder zuckerfreie Zwetschgenmarmelade
- 300 ml vegane Milchalternative für die Pfanne
- 3 EL vegane Butter

Vanillesoße

- 600 ml vegane Milch
- 130 g Cashewkerne
- 4 EL Erythrit
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Vanille

Topping

- 30 g Pudererythrit
- 20 g Mohn

