

XMAS SPEZIAL



FÜNF ROHKOST WEIHNACHTSREZEPTE

Wir freuen uns,

dass du dich für das rohköstliche XMAS-SPECIAL entschieden hast. Es enthält 5 leckere Weihnachtsrezepte und zeigt dir, wie du deine Lieben verwöhnen kannst, ganz ohne Backofen.

- Rohkost Lebkuchen
- Vanille-Kipferl
- Zimtsterne
- Pflaumen-Zimt-Eis mit Vanillesoße
- Rohköstliche Mohnrolle

Grandios sind die Vorteile, die sich einstellen, wenn wir uns auch im Winter überwiegend roh-vegan ernähren:

Frische Lebensmittel sind biophotonen-, chlorophyll-, nährstoff- und enzymreich. Sie wirken basenbildend, antioxidativ und vitalisierend.

Somit bringt es die roh-vegane Ernährung mit sich, dass die Schnupfennase ausbleibt und keine Erkältungen mehr auftauchen. Auch Gewichtsprobleme gehören der Vergangenheit an, denn ganz allmählich wird sich dein Wohlfühlgewicht einstellen.

Neugierig geworden?

Auf dem Blog von „Deine Ernährung“ findest du viele leckere Rezeptideen und wertvolle Anregungen für deinen gesunden Lifestyle.

www.deine-ernaehrung.de

Im Artikel „Energievoll mit Rohkost im Winter“ zeigen wir verschiedene Tipps und Möglichkeiten für eine rohköstliche Ernährung auch im Winter auf.

www.deine-ernaehrung.de/rohkost-im-winter

Wenn du ein tieferes Verständnis über die gesundheitliche Wirkung einer natürlichen Ernährungsweise erlangen möchtest – [dann informiere dich bei uns!](#)



AUSBILDUNG
Fernausbildung
Ernährungsberater

Schwerpunkt Rohkost
ärztlich geprüft

[Mehr Infos](#)

SKRIPTELEKTUR & COACHING
ZFU
AM 11.12.2011
FÜR FERNLEHRER*
FÜR FERNLEHRER*

ROHKOST LEBKUCHEN



ZUTATEN für ca. 80 kleine Lebkuchen

.....
250g Datteln
.....
je 125 g Aprikosen, Feigen und Rosinen
.....
je 25 g Orangeat und Zitronat
.....
je 250 g Mandeln und Haselnüsse
.....
je 100 g Cashewkerne und Walnüsse
.....
2 EL Lebkuchengewürz
.....

ZUTATEN für den Schokoladenguss

.....
100 g Kakaobutter
.....
50 g Haselnuss oder Mandelmus
.....
50 g Roh-Kakaopulver
.....
2 – 3 EL Agavensirup oder Honig
.....
1 Messerspitze Vanille
.....

ZUBEREITUNG

- Alle Nüsse in der Küchenmaschine mit dem S-Messer fein mahlen.
 - Die Trockenfrüchte, Orangeat und Zitronat durch einen Fleischwolf drehen.
 - Nun alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem homogenen Teig verarbeiten.
 - Den Teig auf die Oblaten formen.
-
- Kakaobutter im Wasserbad schmelzen, Kakaopulver und Vanille in eine Schüssel geben.
 - Nun Honig, Haselnussmus und die Kakaobutter hinzufügen und alles zusammen mit dem Handmixer gut verrühren.
 - Die Schokolade mit einem Pinsel oder einem Teelöffel auf die Lebkuchen streichen, nach Herzenslust verzieren und auf einem Gitter zum Trocknen ablegen.

VANILLE - KIPFERL



ZUTATEN

.....
200 g Kokosmus
.....
200 g Mandeln
.....
30 g Reissirup oder Honig
.....
30 g Xylit oder Erithrit
.....
Vanillepulver
.....
eine Prise Salz
.....

ZUBEREITUNG:

- Das Kokosmus im Wasserbad (bis 45 Grad) schmelzen.
- Die Mandeln mahlen.
- Alle Zutaten zu einer zu einem gleichmäßigen Teig kneten und mit den Händen kleine Kipferl formen. Im Kühlschrank kühlen.

ZIMTSTERNE



ZUTATEN

.....
200 g gekeimter Buchweizen
.....
100 g Cashewkerne
.....
100 g Xylit oder Erithrit
.....
2 TL Zitronensaft
.....
1 Messerspitze Vanille
.....
1 gehäufter TL Zimt
.....
1 Prise Salz
.....
Buchweizenmehl für die Arbeitsfläche
.....
2 TL Xylit und 1 TL Zimt zum Bestreuen
.....

ZUBEREITUNG:

- Cashewkerne im kleinen Personal Blender zu Mehl mahlen.
- Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit dem S-Messer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Die Arbeitsfläche mit Buchweizenmehl bestreuen und den Teig mit einem Nudelholz auswahlen. Zimtsterne ausstechen und auf die Dörrfolien legen.
- Xylit und Zimt fein mahlen und über die Zimtsterne streuen und im Dörrautomat 10 Stunden trocken.

PFLAUMEN-ZIMT-EIS MIT VANILLESOSSE



ZUTATEN

für 2 große Kugeln
.....
3 gefrorene Bananen
.....
100 g getrocknete Pflaumen
.....
1 TL Zimt
.....
für die Vanillesoße
.....
30 g Mandelmus
.....
100 ml Wasser
.....
1 EL Xylit oder Erythrit
.....
1 Messerspitze Vanille
.....

ZUBEREITUNG:

- Pflaumen knapp mit Wasser (ca. 50 ml) bedeckt über Nacht einweichen.
- Bananen, Pflaumen mit dem Einweichwasser und Zimt in einem Mixer zu einer Creme rühren. Wenn die Masse bereits zu weich ist, eine halbe Stunde ins Gefrierfach geben.
- Für die Vanillesoße das Mandelmus mit den restlichen Zutaten mixen und zum Eis reichen.

ROHKÖSTLICHE MOHNROLLE



ZUTATEN

.....
75 g Mandeln
.....
50 g Erdmandelmehl
.....
25 g Leinsamen
.....
1/2 EL Agavensirup oder Honig
.....
1 Messerspitze Vanille
.....
50 ml Wasser
.....

FÜLLUNG:

100 g Mohn, 1 Apfel, 1 Banane, 50g Rosinen, 50 g Mandeln gemahlen. Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mixer zu einem Brei verarbeiten, auf den Teig geben und vorsichtig einrollen.

Nun die Rollen, ca. 25 cm lang und ca. 5 cm Durchmesser, in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und 2 -3 Stunden im Dörrautomat trocknen..

ZUBEREITUNG:

1. Mandeln und Leinsamen im Mixer oder Personal Blender zu Mehl mahlen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten und in zwei gleiche Teile teilen.
3. Mit dem Nudelholz den Teig am besten zwischen 2 Folien ausrollen.