

XMAS SPEZIAL



FÜNF ROH VEGANE WEIHNACHTSREZEPTE

Wir freuen uns,

dir das XMAS-SPECIAL überreichen zu dürfen. Es enthält 5 leckere Weihnachtsrezepte und zeigt dir, wie du deine Lieben **vegan und ganz ohne Backofen** verwöhnen kannst:

- Roh vegane 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](#)

ZFU
ZERTIFIZIERT
FÜR FERNLEHRGÄNGER

ROH VEGANE LEBKUCHEN



ZUTATEN für ca. 80 kleine Lebkuchen

250 g 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

Wer's ganz roh möchte,
kann die Obladen einfach weglassen.

ZUTATEN für den Schokoladenguss

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

ZUBEREITUNG

- Nüsse in der Küchenmaschine mit dem S-Messer fein mahlen.
- Trockenfrüchte, Orangeat und Zitronat durch einen Fleischwolf drehen.
- Nun alle Zutaten zusammen mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem homogenen Teig verarbeiten.
- Den Teig auf Obladen formen.
.....
- Kakaobutter im Wasserbad schmelzen, Kakaopulver und Vanille in eine Schüssel geben.
- Dattelsirup, Haselnussmus und Kakaobutter hinzufügen und alles zusammen mit dem Handmixer 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 alternatives
Süßungsmittel
2 Messerspitzen Vanille

ZUBEREITUNG:

- Das Kokosmus im Wasserbad (bis 42 Grad) schmelzen.
- Die Mandeln mahlen.
- Alle Zutaten zusammen zu einem gleichmäßigem Teig kneten und mit den Händen kleine Kipferl formen.
- Im Kühlschrank kühlen.

ZIMTSTERNE



ZUTATEN

200 g Buchweizen
100 g Cashewkerne
80 g Dattelsirup
2 TL Zitronensaft
1 Messerspitze Vanille
1 gehäufter TL Zimt

Buchweizenmehl für die Arbeitsfläche
Zum Bestreuen: 1 EL Kokosblütenzucker
und 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

- Buchweizen und Cashewkerne in einem 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 auswalen. Zimtsterne ausstechen und auf die Dörrfolien legen.
- Kokosblütenzucker und Zimt fein mahlen und über die Zimtsterne streuen.
- Im Dörrautomat auf beiden Seiten à 5 Stunden trocknen.

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 Reis- oder Agavensirup
1 Messerspitze Vanille

ZUBEREITUNG:

- Pflaumen knapp mit Wasser (ca. 50 ml) bedeckt über Nacht einweichen.
- Gefrorene 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
25 g Leinsamen
50 g Erdmandelmehl
1/2 EL Dattelsirup
1 Messerspitze Vanille
50 ml Wasser

FÜLLUNG:

100 g Mohn, 1 Apfel, 1 Banane, 50 g 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 Rolle in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Besonders lecker werden sie, wenn sie nun 2 - 3 Stunden im Dörrautomat getrocknet werden.

ZUBEREITUNG:

1. Mandeln und Leinsamen im Mixer oder Personal Blender zu Mehl mahlen.
2. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Mit dem Nudelholz den Teig am besten zwischen 2 Folien ca. 25 x 18 cm ausrollen.