



Roh-vegane Basisrezepte

Dein Einstieg in die
roh-vegane Ernährung



Deine roh-veganen Basisrezepte

Die Inhalte dieser Unterlagen wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und erarbeitet. Wir übernehmen jedoch keine juristische Haftung für verbliebene Fehler oder daraus resultierende Folgen. Die Informationen und Ratschläge in den Ausbildungsunterlagen bieten keinen Ersatz für medizinischen Rat, jedes Ausprobieren erfolgt im Rahmen der Eigenverantwortung auf eigenes Risiko.

6. Auflage 2024

© 2024 Deine Ernährung, Jürgen Eder, 86899 Landsberg am Lech

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung jeglicher Art darf nur mit schriftlicher Genehmigung erfolgen. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte wie Texte, Grafiken und Bilder dieser Ausbildungsunterlagen liegen ausschließlich bei „Deine Ernährung“ in 86899 Landsberg.

Cover, Layout und Design:
Tanita Schneider

Ein Projekt von:
Deine Ernährung Akademie
Johann-Mutter-Str. 23
86899 Landsberg

www.deine-ernaehrung.de

Deine roh-veganen Basisrezepte	3
Faszination Rohkost	4
Eine neue Welt des Essens	8
Lemon-Ginger-Blast	11
Grüne Smoothie Vorschläge	12
Wildkräuter Salat	14
Leckere Dressings	16
Frühstück	18
Pflanzenmilch	20
Frühstücks-Crunchy	22
Overnight-Oats	24
Hauptspeisen	26
Salat-Bowls	28
Wraps mit Kohlblättern	32
Chutney süß-scharf	34
Kräuter-Cashew-Frischkäse	36
Süßes	38
Johannisbeer-Tarte	38
Brownies	40
Veganes Eis	42
Nutella	44
Bounties	46
Deine Ernährung	48

Faszination roh-vegan

*Welche Lebensweise kann Gesundheit
und Glück in unser Leben bringen?*

Ich bin Ulrike - leidenschaftliche Lebens- und Ernährungsforscherin, Heilpraktikerin (psych.), Ernährungsberaterin und Autorin von „[Deine Ernährung](#)“. Als Gründerin der Ernährungsberater-Fernausbildung ist es mein Anliegen umfassendes und tiefgreifendes Gesundheits- und Ernährungswissen in einem stimmigen Ganzen zur Verfügung zu stellen.



Meine große Faszination gilt der Frage:

Welche Lebensweise kann Gesundheit und Glück in unser Leben bringen?

Denn sich fit, schlank und gesund zu fühlen, das sollte für uns selbstverständlich sein dürfen. Auf dieser Basis wird ein befreites Leben und persönliche Entwicklung möglich.

Gerne möchte ich meine positiven Erfahrungen mit dir teilen. Schon immer gilt meine große Leidenschaft der gesunden Ernährung – wirklich verändert haben mein Leben die allmähliche Umstellung zur Rohkosternährung und die Freude an frischen pflanzlichen Lebensmitteln.

Obwohl meine kleine Bibliothek nahezu ausschließlich aus Gesundheits- und Ernährungsbüchern besteht, wurde das Studieren der Hintergründe der roh-veganen Lebensweise und die Umsetzung im Alltag zu einer Offenbarung.

Heute kann ich sagen, ja, der Kreis schließt sich langsam. Ich fühle mich wohl, habe langwierige chronische Beschwerden überwunden und großes Vertrauen in meine Gesundheit gefunden. Beispielsweise habe ich seit fünf Jahren keine Apotheke mehr betreten. Gleichzeitig spüre ich immer mehr Klarheit, eine tiefe Wahrheit und Dankbarkeit. Aus diesem Gefühl heraus habe ich „Deine Ernährung“ ins Leben gerufen, um auch andere von meinen Erfahrungen profitieren zu lassen.

Mit dem Ansatz von „Deine Ernährung“ können gleichzeitig 3 häufig vorkommende Fehler der veganen Ernährung vermieden werden:

- ☐ Tierische Produkte werden weggelassen und die vegane Ernährung wird ohne Hintergrundwissen als gesund erachtet. Vielfach kommt es dann zum Verzehr von zu vielen Fertigprodukten und somit von zu vielen raffinierten Kohlenhydraten und Transfetten.
- ☐ Die Nährstoffversorgung wird nicht beachtet. Folge: Mangelhafte Versorgung mit den potentiell kritischen Nährstoffen bei der veganen Ernährung.
- ☐ Sojaprodukte werden automatisch als gesund erachtet.

Vertiefung hierzu siehe [„Die 3 häufigsten Fehler in der veganen Ernährung“](#).

Die Philosophie von „Deine Ernährung“

„Deine Ernährung“ stellt sich die Frage „Was nährt uns wirklich beziehungsweise wie können wir uns so ernähren, dass die optimale Menge an Nährstoffen in unserem Körper ankommt und unser Körper gleichzeitig so wenig wie möglich von schädlichen Substanzen belastet wird?“

Die rohköstliche Ernährungsweise spielt dabei die große Rolle! Und es geht nicht darum, eine dogmatische und 100 prozentige Rohkost-Ernährung zu praktizieren. Zielführender ist es, die aktuelle Ernährung zu optimieren und zu erlernen, wie wir uns basenüberschüssig und so nährstoffreich wie möglich ernähren können.

Wer ideologisch festgefahren ist, tut sich meist schwerer dabei, intuitiv zu spüren, was dem Körper wirklich gut tut. Es geht somit im wörtlichen Sinn um „Deine“ Ernährung und die Entwicklung des Vertrauens zu einem Erkennen, was dir gut tut und deinen Körper am meisten nährt.

Frisch - nährstoffreich - lebendig

In der roh-veganen Ernährung stechen einige Aspekte besonders hervor. Sie sind es, die den wesentlichen Unterschied ausmachen, sie sind ein wichtiges Kriterium für echte Lebensmittel und damit Vermittler von Nährstoffreichtum und Lebendigkeit für den Menschen.

Frische und weitgehend naturbelassene Zutaten sind randvoll mit

Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen,

Biophotonen, Chlorophyll, Bitterstoffen, Antioxidantien und Enzymen.

Eine Ernährung, die überwiegend aus frischen Zutaten besteht, leitet eine sanfte Entgiftung ein und unser Körper kann nach und nach allumfassend gesunden und durch die Nährstofffülle an Vitalität gewinnen.

Mit diesem Hintergrund halten wir Ausschau nach den nährstoffreichsten Lebensmitteln und entdecken die frischen Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Nüsse und Samen und insbesondere Wildkräuter, Sprossen und Fermentiertes als reichlichste Nährstoffspender. Die wichtigsten findest du in der Prioritätenliste (Tag 3) und in der roh-veganen Nährstofffülle (Tag 5).



START

Eine neue Welt des Essens

Jetzt werfen wir einen Blick auf die Umsetzung der roh-veganen Ernährungsweise. Viele, die das erste Mal damit konfrontiert werden, sehen die praktische Umsetzung als große Herausforderung.

Los geht's!

Wahrscheinlich bist du schon gespannt, was dich alles erwartet und welche Bereicherungen sich in deinem Leben einstellen, aber vielleicht auch welche Hindernisse sich zeigen werden.

Mein Tipp:

Nehme dir nicht von Anfang an zu viel vor. Die Faszination in der Zubereitung mit rohköstlichen Zutaten und der Genuss der leckeren Speisen dürfen im Vordergrund liegen. Das gute Lebensgefühl und die Freude am eigenen Körper werden sich unweigerlich allmählich einstellen.

Wichtig ist, dass du **alltägliche Basics** entwickelst, die dir nach und nach leichter von der Hand gehen werden und sich zu neuen Automatismen und Gewohnheiten entwickeln können.

Deine roh-veganen Basis-Rezepte

Die roh-veganen Basis-Rezepte bieten Gelegenheit Schritt für Schritt in eine neue Welt des Essens einzutauchen. Die neuen Abläufe sind erst einmal ungewohnt und es dauert eine gewisse Zeit bis sie automatisch von der Hand gehen.

Denke dir nichts, das ging mir auch so!

Deshalb ist es so sinnvoll, über ein Repertoire von alltagstauglichen leckeren Rezepten zu verfügen, die schnell und mit wenig Zutaten zubereitet werden können.



BAUSTEIN

Grünes Blattgemüse

*Grün ist die perfekte Grundlage
für eine gesunde Ernährung!*

Die besten Möglichkeiten reichlich GRÜNES in die Ernährung zu integrieren sind:

- ☐ Frisch gepresste Gemüse-Säfte
- ☐ Grüne Smoothies
- ☐ Smoothie-Bowls
- ☐ Frische Salate
- ☐ Mikrogrün und Algen

Sehr zu empfehlen sind sogenannte Shots!

Wenn du dein Immunsystem ankurbeln und in die geballte Kraft von frisch gepressten Säften kommen möchtest, greife am besten zu Shots! Sie haben in ihrer Kombination Zitrone, Ingwer oder Kurkuma eine umfassende entgiftende, reinigende und stimulierende Wirkung.

Lemon-Ginger-Blast

1 Bund Petersilie, 1 Bund Brennnessel, 1 Gurke, 2 Äpfel, 1 -2 Zitronen (geschält), ca. 25 g frischer Ingwer, ein kleines Stück Kurkuma, 1 Handvoll Minze

Alle Zutaten entsaften und auf Wunsch mit Wasser verdünnen. Das Grün kann mit anderem Blattgrün abgewechselt werden.

Die Zitronen-Ingwer-Explosion



Grüne Smoothie Vorschläge

Eigentlich brauchst du gar keine Smoothie-Rezepte. In den Smoothie kommen die besten Wildkräuter, die du finden kannst und das Blattgrün und Obst, welches dich an der Ladentheke am meisten anlacht.

Vielleicht hast du ganz eigene Ideen. Höre auf deine Intuition, du spürst selber am besten, was dir gut tut und was nicht und auch wie viel. Schule dein Bauchgefühl und vertraue darauf! Es ist sogar möglich, dass im Moment ein Smoothie gar nicht das richtige für dich ist. Lege gleich los oder lass es erst einmal sacken. Wichtiger Hinweis: Der Smoothie sollte immer gut eingespeichelt werden!

Einsteiger-Smoothie

**2-3 Handvoll Spinat, 1 Banane, 1 Apfel,
1 Orange, 200 - 300 ml Wasser**

Mit diesem Smoothie kann nichts schief gehen. Er schmeckt mild und lecker!

[>> weitere Saft- und Smoothierezepte <<](#)

für Kräuterliebhaber!

Sanfter Wildkräuter-Smoothie

**1 Handvoll Wildkräuter, 1 Handvoll Spinat,
1/2 Avocado, 1 Orange, 1 Apfel, 1 Scheibe
Zitrone, 1 Scheibe Ingwer, 200 - 300 ml
Wasser**

Die Avocado macht den Smoothie köstlich cremig!

*Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein.*

- Voltaire



Wildkräuter Salat

Der Wildkräutersalat ist sehr reichhaltig an Mineralstoffen und Vitaminen.

Erhöhe den Wildkräuteranteil allmählich und nach deinem Geschmack!

Zutaten

verschiedene Blattsalate

1 Handvoll junge Blätter von Giersch und Löwenzahn

etwas Minze

eine Handvoll Sprossen

ein paar Radieschen, auf Wunsch weiteres Salatgemüse

Gänseblümchen-, Löwenzahn-, Gundermann- und Veilchenblüten

für eine große Portion

Zubereitung

Blattgrün waschen und klein zupfen, Giersch, Löwenzahn und Minze fein schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Alles in eine Schüssel geben, kurz vor dem Servieren mit dem Dressing anmachen und mit den Blüten bestreuen.



Dressing Basic

2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 1- 2 TL Dattelsirup oder ein Süßungsmittel deiner Wahl, eine Prise Salz und Pfeffer

Alle Zutaten mit einem kleinen Schneebesen verquirlen oder in einem Schraubglas schütteln – fertig !

Viele trauen sich an einen Wildkräutersalat nicht so recht heran. Zum einen aus Unsicherheit, zum anderen wegen des ungewohnten Geschmacks.

Verwende zum Einstieg Blüten und Wildkräuter in kleiner Dosierung. Streue sie klein geschnitten wie Küchenkräuter über den Salat und werte so deinen Salat mit reichlich Mineralstoffen und Vitaminen auf!

FRISCHE

Leckere Dressings

Eine reiche Auswahl an Salatdressings bringt Abwechslung in die Rohkost-Küche und nicht selten sind sie der Kick für deine Salatkreation. Wie praktisch, wenn du aus einem Repertoire an Salatsaucen schöpfen kannst.

Dressings machen deinen Salat erst richtig besonders!

Achte auf gesunde Fette

Wenn du mit deinem Salatdressing die Fettsäurenbilanz optimieren möchtest, verwende vorzugsweise Lein-, Hanf- und Olivenöl. Lein- und Hanföl sind reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, Olivenöl enthält überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und verfügt über wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Probiere es aus und finde deine optimale geschmackliche Balance.

Tipp:

- ☐ Mache gleich die doppelte Menge: Bereite das Salatdressing in einem Schraubglas zu und bewahre es im Kühlschrank auf.

Tahin-Salatdressing

3-4 EL Tahin, Saft 1 Zitrone, 200 ml Wasser, 1 Prise Knoblauchpulver oder 1 frische Knoblauchzehe, 1 EL Hefeflocken, 1 Prise Kristallsalz

Tahin mit den restlichen Zutaten kurz mixen – schon ist das leckere Dressing fertig!

Hanf-Zitronen- Salatdressing

3 EL geschälte Hanfsamen (30 g), 1 Dattel, Saft von 1 Zitrone, je 1 Prise Kristallsalz, 100 ml Wasser

Alle Zutaten im Mixer cremig mixen – fein abschmecken – fertig!

Tipp: Gerne zaubere ich dieses Dressing durch Zugabe von Rote Betsaft, Karottensaft oder Wildkräuterpulver in verschiedenen Farben.

[>> weitere Salat- und Dressingrezepte <<](#)



MORGENS Frühstück

Was bist du für ein Frühstückstyp?

Starte einfach mit Zitronenwasser!

Viele Rohköstler berufen sich auf die 3-phasige Einteilung der amerikanischen Lehre der Natural Hygiene, dessen Grundgedanken sind, dass der Mensch bei einer natürlichen Lebensführung ein Leben voller Vitalität und Gesundheit führen kann. Die wesentlichen Grundsätze wurden von Harvey und Marilyn Diamond in ihrem Buch „Fit for life“ aufgegriffen.

„Fit for life“ von Harvey und Marilyn Diamond

Wesentliche Grundsätze:

- ❑ Berücksichtigung der natürlichen Körperzyklen für die Auswahl der Essenszeiten:
 - » 4:00 – 12:00 Uhr Ausscheidungsphase, die der Entgiftung dient
 - » 12:00 – 20:00 Uhr Aufnahmephase, Essenszeit
 - » 20:00 – 4:00 Uhr Verwertungsphase
- ❑ Priorisierung von wasserhaltiger Rohkost (Gemüse, Obst, Salate), da unser Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht.
- ❑ Beachten von Lebensmittelkombinationen

Somit befindet sich das Frühstück in der Ausscheidungsphase, welche durch Zitronenwasser, frisch gepressten Saft oder Obst nicht unterbrochen wird bzw. unterstützt werden kann.

Jedoch nicht für alle muss dies die optimale Lösung sein. Manche Rohköstler lieben es dennoch den Tag mit einem sättigenden Frühstück zu starten.



MILCH

Pflanzenmilch

Für die Zubereitung von sättigenden Frühstücksv variationen ist Pflanzenmilch ein wertvolles Basic. Nachfolgend zeige ich dir die alltagstauglichsten, leckersten und gesundheitlich wertvollsten Milchrezepte:

Finde deine perfekte Mischung!

Pflanzenmilch-Tipps:

- ❑ Verschluss in einer Glasflasche kannst du jede Milch bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren
- ❑ Variiere mit dem Süßungsmittel – in Frage kommen Datteln, Rosinen, Feigen, Honig oder Kokosblütenzucker.
- ❑ Verwende verschiedene Gewürze, zum Beispiel Vanille, Zimt oder Kardamon.
- ❑ Wenn du weniger Wasser verwendest, wird die Milch cremiger, fettiger und somit sahnig!

Wenn es ganz schnell gehen soll, kannst du Nussmilch aus Mandelmus, Haselnussmus usw. herstellen!

- ❑ 2 Esslöffel Mandelmus
- ❑ 500 ml Wasser
- ❑ optional 1 Prise Salz als Geschmacksverstärker

Alles zusammen in den Mixer geben und 30 Sekunden mixen – fertig!



Mandelmilch

100 g Mandeln, 2 Datteln, 800 ml Wasser

Mandeln am besten über Nacht in Wasser einweichen und am Morgen mit frischem Wasser und den Datteln 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, in einen Nussmilchbeutel gießen und auspressen.

Den Mandeltrester kannst du trocknen und für andere Gerichte verwenden.

Hanfmilch

50 g geschälte Hanfsamen, 2 Datteln oder Süßungsmittel deiner Wahl, 800 ml Wasser

Alle Zutaten in den Mixer geben, 30 Sekunden mixen und fertig ist die Hanfmilch! Die Hanfmilch ist schnell gemacht und liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Kokosmilch

100 g Kokosraspeln, 2 Datteln, 1 EL Sonnenblumenlecithin, 800 ml Wasser

Kokosflocken über Nacht in 300 ml Wasser einweichen. Am Morgen die restlichen 500 ml Wasser, Datteln und Lecithin hinzufügen, mit dem Einweichwasser 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, durch einen Nussmilchbeutel gießen und auspressen. Lecithin dient als Emulgator und bringt Fett und Wasser in Lösung. Kokosmilch liefert wertvolle mittelkettige Fettsäuren, die unserem Körper schnell Energie liefern.

Beerenmilch

500 ml selbst gemachte Pflanzenmilch, 100 g gefrorene Beeren, 2 Datteln

500 ml Pflanzenmilch mit 100 g gefrorenen Beeren und 2 Datteln oder anderem Süßungsmittel gemixt, ergibt eine fruchtige Beerenmilch.

CRUNCHY

Frühstücks-Crunchy

Das Frühstückscrunchy ist ein Basic für die ganze Familie. Es enthält kein Getreide, dafür wertvolle Samen, knackige Nüsse, viel Kokos und köstliche Apfelchips!



Ein Frühstück, das
du prima auf Vorrat
produzieren kannst!

Zutaten

300 g Buchweizen
300 g Sonnenblumenkerne
150 g Kokosraspel
4 klein gehackte Äpfel
100 g klein geschnittene Datteln
100 g Mandeln
4 EL Zimt

für 1,3 kg Crunchy

Zubereitung

Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Mandeln separat über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Morgen spülen und abgießen. Buchweizen und Sonnenblumenkerne den Tag über in großen Sieben keimen lassen. Die Mandeln weiterhin bedeckt in Wasser aktivieren, dabei einmal das Wasser erneuern. Kleine Spitzchen zeigen, dass der Keimprozess angestoßen wurde.

Die Mandeln halbieren oder auf Wunsch grob hacken, die Äpfel fein schneiden oder in der Küchenmaschine grob pürieren.

Nun alle Zutaten in eine große Schüssel geben, gut durchmischen und auf Dörrfolien ausbreiten. Ca. 8 – 12 Stunden bei 40 Grad im Dörrgerät trocknen und in einem luftdicht verschlossenen Glas aufbewahren.

Overnight-Oats

Hinter dem Begriff Overnight-Oats verbergen sich über Nacht eingeweichte Haferflocken. Haferflocken werden gewöhnlich bei der Herstellung erhitzt. Deshalb verwenden wir in der roh-veganen Küche gekeimte Haferflocken, um wertvolle Nährstoffe zu erhalten.

Overnight-Oats eignen sich auch prima für To-Go!

Zutaten

100 g Nackthafer gekeimt
200 ml Mandelmilch
für zwei Portionen

Zubereitung

Den Hafer mit der Flockenpresse zu Haferflocken quetschen, in die Mandelmilch einrühren und über Nacht einweichen.

Morgens mit Früchten toppen.

Fruchtvariationen

- 50 g Blaubeeren oder andere Beeren mit 2 Datteln mixen und zu den Overnight-Oats geben.
- Apfel, Rosinen, Zimt und Mandelstiftchen zu den Overnight-Oats geben.

Natürlich eignen sich alle Arten von reifen Früchten.

[>> weitere Frühstückszerepte <<](#)



[>> alles über das Keimen von Hafer findest du hier <<](#)

MAHLZEIT

Hauptspeisen

Das Herzstück der rohköstlichen Hauptmahlzeit sind Salate und bunte Bowls. Hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Familienfreundlich und einfach in der Zubereitung sind Gemüsespaghetti und Wraps.

Los geht's mit Pasta!

Gemüsespaghetti für 3-4 Personen

**2 grüne Zucchini, 1 gelbe Zucchini, 1 gelbe Karotte,
1 rote Karotte, 1 Rote Bete, 1 Gelbe Bete**

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und Stück für Stück durch den Spiralschneider drehen.

Mit leckeren Soßen servieren!

Hanf-Soße

4 EL Hanfsamen, ½ Zucchini, 1 Knoblauchzehe, Saft von ½ Zitrone, 1 Prise Salz

Alle Zutaten pürieren, servieren oder gleich unter die Spaghetti heben.

Avocadodip

2 reife Avocados, 1 Tomate, Saft von ½ Zitrone, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomate fein würfeln und zusammen mit dem Zitronensaft unterheben. Mit einer Prise Salz abschmecken.



BOWLS

Salat-Bowls

Hinter Salat- oder Buddha-Bowls verbirgt sich ein gesunder Foodtrend. Dabei geht es um kunstvolle Schüsselkreationen, die begeistern und inspirieren.

Wir lieben diese bunten Bowls!

Für Salat-Bowls stehen uns unendlich viele rohköstliche Zutaten zur Verfügung, die täglich neue leckere Kreationen erlauben - denn alles was so in der Schüssel landet, soll gesund und bunt sein:

In einer Buddha Bowl kannst du alles vereinen, was du gerne isst,

- ☐ sie ist unendlich vielseitig,
- ☐ inspiriert und erlaubt viel Kreativität,
- ☐ ist familientauglich, da individuelle Abwandlungen möglich sind und
- ☐ sie kann bei Bedarf in ein „To Go – Gericht“ verwandelt werden, indem du die Zutaten in ein Schraubglas schichtest.

Was kommt rein?

Eine Buddha Bowl soll nicht nur kunstvoll aussehen, sondern uns hauptsächlich mit vielen Nährstoffen versorgen und eine gute Balance aus Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten enthalten.

Überwiegend rohköstliche Zutaten können zum Beispiel auch mit einem kleinen Anteil Gekochtem wie Quinoa oder gedünstetem Brokkoli gemixt werden. Das erlaubt viel Neues und macht experimentierfreudig!

Genaue Vorgaben gibt es nicht. Orientiere dich einfach zuerst an leckeren Rezepten und gestalte dann deine Schüssel nach deinen Vorlieben.



1 Zunächst wähle eine geeignete Schüssel mit ca. 17 – 22 cm Durchmesser.

2 Die Basis bilden Blattsalate und Wildkräuter.

3 Es folgt das Legen des „Mandalas“ mit einer oder mehreren Sorten Gemüse wie Gurke, Paprika, Tomate, Karotten, Rote Bete, Spitzkohl, Rotkohl, Brokkoli, Stangensellerie, Radieschen, ...

4 Bereichere deine Salat-Bowl mit wertvollen Proteinen und Kohlenhydraten in Form von Quinoa, Hirse, Buchweizen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Süßkartoffeln, Blumenkohlreis, Pilzen, ...

Hier gibt es viele leckere rohe oder gekochte Varianten, unter anderem Kichererbsenhumus, Bratlinge, Blumenkohlreis (roh) oder Buchweizen-Crunchys.

5 Gesunde Fette liefern Avocados, Oliven, Nüsse und Samen.

6 Als Topping dienen: Gartenkräuter, Sprossen, Nüsse, Samen, Granatapfelkerne und vieles mehr. Dressing und Dips vollenden die Salat-Bowl.



Kohl

Wraps mit Kohlblättern

Diese Kohlblatt - Wraps sind eine ganz neue Interpretation der klassischen Variante!

Zutaten

**4 große Kohlblätter von Weiß-, Rot- oder Spitzkohl
Karotten, Spitzkohl, Gurke, Avocado, Tomaten, Sprossen und rohköstliche Bratlinge als Füllung.**

für 4 Wraps

Zubereitung

Die Kohlblätter vorsichtig vom Kopf lösen und das dicke untere Teil des Strunks wegschneiden. Das ist etwas mühsam, aber mit etwas Geschick klappt das.

Die Karotten und den Spitzkohl fein hobeln, die Gurke, die Avocado und die Tomaten in Scheiben schneiden und den Salat in kleine Stücke zupfen.

Jeder kann sein Kohlblatt mit seinen Lieblingszutaten belegen. Highlights sind Bratlinge und verschiedene Dips.



SOSSSEN

Aufstriche, Soßen und Dips

Aufstriche, Saucen und Dips sind schnell gemacht und vielseitig einsetzbar. Oft sind sie sogar der Kick – sie geben deinem Gericht eine besondere Note, ob als Dip zu Gemüsesticks, als Sauce zu Gemüsespaghetti und Wraps oder als Aufstrich auf Rohkostbrote.



Träume dich mit der Zeit selbst zu experimentieren und kreierte eigene Variationen!

Chutney süß – scharf

2 Tomaten, 1 Paprika, 1 Mango, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Knoblauchpulver, 1 Prise Chili

Dieses Chutney ist ein absolutes MUSS. Tomaten, Paprika, Chili und Mango werden im Handumdrehen zu einem fruchtig, süß-scharfen Dip verarbeitet. Es ist vielseitig verwendbar und passt zu Wraps, Salatbowls, Gemüsesticks, Gemüsechips und vielem mehr.

Zubereitung:

Alle Zutaten im Personal Blender pürieren, nicht ganz fein – es dürfen gerne noch kleine Stückchen bleiben. Abschließend abschmecken und schon ist das Chutney fertig!

Zubereitung mit getrockneten Mangos:

Alle Zutaten, außer die getrockneten Mangos, pürieren. Die getrockneten Mangos klein schneiden und in die Fruchtmischung geben und 1 Stunde einweichen lassen. Nun nochmals alles durchmischen – fertig!

[>> viele weitere Aufstriche und Dips <<](#)

FRISCHE Kräuter-Cashew- Frischkäse

*Probiotischer Aufstrich
für deine Cracker!*

Der Lieblingsaufstrich für unsere Cracker ist der probiotisch zubereitete Kräuter-Cashew-Frischkäse.

Zutaten

100 g Cashewkerne
60 ml Brottrunk oder Sauerkrautsaft
1 – 2 TL Zitrone
etwas Meersalz, eine Prise Pfeffer, auf Wunsch Knoblauchpulver
verschiedene Kräuter (Schnittlauch, Minze, ...)

Zubereitung

Die Cashewkerne 2 Stunden gut bedeckt in frischem Wasser einweichen. Danach abgießen und kurz mit Wasser spülen.

Mit 60 ml Kanne Brottrunk oder Sauerkrautsaft im Personal Blender mixen und 12 Stunden, am besten über Nacht an einem zimmerwarmen Platz ruhen lassen.

Mit der Zitrone, den Gewürzen und den Kräutern abschmecken und im Kühlschrank kühlen.

Variation Tzatziki

Füge 1 TL Olivenöl, feingehobelte und klein geschnittene Gurke und Knoblauch hinzu. Im Original Tzatziki sind keine Kräuter oder Dill, manchmal jedoch etwas Minze.

Variation Tomate/Olive

Füge ganz klein geschnittene oder kurz im Personal Blender gemixte, in Öl eingelegte getrocknete Tomaten und Oliven hinzu und richte den Frischkäse mit Basilikum an.



NAUSCHEN

Süßes

Wer bei Rohkost an Karotten knabbern denkt, wird
jetzt eines Besseren belehrt.

Los geht's mit einer Johannisbeer-Tarte!

Zutaten

für eine 24 x 24
cm Kuchenform

Kokossahne:

50 g Kokosflocken
225 ml Wasser
1 EL Agavensirup
60 g Kokosöl
1 EL Sonnenblumen-
Lecithin (Emulgator)

Boden:

250 g Mandeln
5 Medjool Datteln
Saft von 1 Zitrone
1 Msp Vanille

500 g rote Johan-
nisbeeren

Zubereitung Kokossahne

Kokosflocken fein mahlen und mit mit 225 ml Wasser, Süßungsmittel, Lecithin und Kokosöl in einem leistungsstarken Mixer mixen und vorübergehend kühl stellen.

Zubereitung Boden

Für den Boden Mandeln in einer Küchenmaschine mit dem S-Messer fein mahlen, anschließend Datteln, Zitronensaft und Vanille hinzufügen und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Diesen mit den Fingern in die Kuchenform drücken.

Die Johannisbeeren auf dem Boden verteilen, mit der Kokossahne übergießen und ab in den Kühlschrank.

Je nach Kühltemperatur dauert es schon ein paar Stunden, bis sie die gewünschte Festigkeit erhält.

Beachte: Kokossahne wird bei Zimmertemperatur weich – deshalb immer frisch aus dem Kühlschrank servieren!



Brownies

Diese leckeren Rohkost Brownies schmecken
schokoladig, nussig und saftig!

Wir lieben die Kuchenzubereitung ohne Backofen! Bei der rohköstlichen Zubereitung kommst du nicht in die Situation, dass sie zu trocken werden oder anbrennen, weil du sie zu lange im Backofen lässt.



Brownies

200 g Walnüsse
50 g Walnüsse grob gehackt
80 g Rosinen
80 g Medjoul Datteln
35 g Kakaopulver (Rohkostqualität)
1 TL Zimt
1/2 TL Vanille
1 kleine Prise Salz

Zubereitung

200 g Walnüsse in der Küchenmaschine mit dem S-Messer fein mahlen. Nun die restlichen Zutaten (ohne die gehackten Walnüsse) hinzufügen und gut durchmischen, bis eine klebrige Masse entsteht. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben. Abschließend die gehackten Walnüsse unterkneten.

Die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Back- oder Auflaufform (ca. 15 x 25 cm) geben, verteilen, gut andrücken und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Gekühlt lässt sich der Brownieteig prima in kleine Stücke schneiden.

Auf Wunsch kannst du diese Brownies
mit einer Schokoglasur toppen!

Schokoguss

30 g Kakaobutter
20 g Kokosöl
30 g Kakaopulver
**70 ml Süßungsmittel (Kokosblüten-,
Dattel- oder Agavensirup)**

Zubereitung

Kakaopulver in eine Schüssel geben und mit Kakaobutter, Kokosöl (im Wasserbad geschmolzen) und dem Süßungsmittel mit einem Küchenhandmixer vermengen und auf den Kuchen gießen. Nochmal 1 Stunde kaltstellen.

Veganes Eis

Veganes Schokoladeneis gibt es nicht gerade in der Eisdiele von nebenan.

Macht nichts - hast du dir schon mal überlegt, was die Kugel aus der Eisdiele so in sich hat? Leider nichts Gutes. Neben Milch und Zucker kommen allerlei Strukturverbesserer, Verdickungsmittel, Geschmacksstoffe und vieles mehr in die verführerische Creme.

Die Basis für dieses Eis sind gefrorene Bananen, welche raffiniert zubereitet leckere Eisvariationen ermöglichen.

Schoko-Eis

400 g gefrorene Bananen

2 -3 EL Rohkakaopulver

50 - 100 ml Mandelmilch

1 gehäufter TL Zimt

**1 TL Kakaonips oder gehackte
Nüsse zum Dekorieren**

für 4 große Kugeln

Zubereitung

Die gefrorenen Bananen kurz antauen lassen und mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine mit dem S-Messer pürieren.

Ist das Eis zuflüssig geworden, stelle es noch ½ Stunde in das Gefrierfach und rühre die Creme zweimal gut durch.

Mit einem Eislöffel Kugeln formen, mit Kakaonips bestreuen und sofort servieren.



Variation Apfel/Zimt

Verwende einfach einen Apfel anstelle des Kakaopulvers und erhöhe die Zimtmenge – alles Weitere erfolgt wie beschrieben.

Variation Beeren

Verwende statt Kakaopulver gefrorene Beeren (Johannisbeeren, Himbeeren, ...) und statt Zimt Vanille.



[>>> weitere Kuchen und Desserts <<](#)

NUTELLA

Schoko- Haselnuss- Aufstrich

Naschen erlaubt!

Einen Schoko-Haselnuss-Aufstrich selber zu machen,
das rentiert sich vielfach:

- Beim Selbermachen beschäftigen wir uns genau mit den Zutaten.
- Der Aufstrich schmeckt wahrhaftig und ist ganz einfach zubereitet.
- Der Schoko-Haselnuss-Aufstrich erlaubt Naschen mit gutem Gewissen.

In unserem Schokoaufstrich verwenden wir hochwertige Zutaten und süßen natürlich:

Zutaten

500 g Haselnussmus
30 g Kakaopulver in Rohkostqualität
35 g Dattelsirup
1 EL Kokosöl
1 Prise Vanille

Zubereitung

Kakaopulver, Süßungsmittel, Kokosöl und Vanille von Hand unter das Haselnussmus rühren – schon ist der rohköstliche Schoko-Haselnuss-Aufstrich fertig!



BOUNTIES

Kokos-Schoko-Riegel

Kokos-Schoko-Riegel á la Bounties kannst du ganz einfach rohköstlich zubereiten!

Zutaten

für 30 kleine Bounties

Kokosfüllung:

200 g Kokosflocken

1 EL Reis- oder Ahornsirup

1 EL Erythrit

60 g Kokosöl

Schokoladenglasur:

60 g Kakaobutter

2 EL Mandelmus

30 g Kakao (Rohkostqualität)

1 EL Dattel- oder Kokosblütensirup

Zubereitung Kokosfüllung

Kokosflocken im Mixer fein mahlen, bis Kokosmus entsteht. Das Kokosöl im Wasserbad (bis 40 Grad) schmelzen und mit dem Süßungsmittel und Kokosmus vermengen.

Eine rechteckige Form ca. 14 x 20 cm mit Brotzeit- oder Backpapier auslegen, die Kokosmasse in die Form geben und mit den Fingern oder einem Teigroller gut festdrücken.

1 Stunde kühlen, am Papier aus der Form heben und mit dem Messer in längliche Riegel schneiden.

Zubereitung Schokoladenglasur:

Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.

Das Kakaopulver in eine Schüssel geben, die Kakaobutter, das Mandelmus und das Süßungsmittel hinzugeben und mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät verrühren.

Nun nach und nach die Riegel in die Schokoladenglasur tauchen und auf einem Gitter ablegen.

Natürlich kann du deine Kokos-Schoko-Riegel mit einem Süßungsmittel deiner Wahl süßen!



INDIVIDUELL

Deine Ernährung

Jetzt bleibt Zeit für dich herauszufinden, mit welcher Ernährung du dich am wohlsten fühlst.

Was ist deine Wahrheit ?

Du hast nun bereits wichtige Basics und viele rohköstliche Raffinessen kennengelernt, die bestens geeignet sind, um sich in deinem Alltag als neue Automatismen zu etablieren.

Mit welcher Ernährung fühlst du dich am wohlsten?

Dies zu erkennen ist gar nicht so einfach. Wenn wir uns näher damit beschäftigen merken wir, dass Essen auch sehr viel mit unseren Gefühlen zu tun hat. Essen kann Gefühle betäuben oder ein wohliges Gefühl bescheren. Manche essen beispielsweise eher zu viel, wenn sie traurig sind, andere, wenn sie viel Stress haben. Höre auf deine Gefühle, beschäftige dich mit ihnen und lerne dich selbst besser kennen.

Welche Glaubenssätze stehen deinem Ziel entgegen?

Glaubenssätze sind Annahmen und Überzeugungen, die wir meist bereits seit früher Kindheit mit uns tragen. Sie funktionieren wie Filter und entscheiden darüber, wie wir die Welt und uns selbst wahrnehmen. Das was ein Mensch glaubt, definiert seine Realität. Auch unsere Essgewohnheiten sind sehr stark von Glaubenssätzen geprägt. Hilfreiche Fragen hierzu sind: Bin ich mir abso-

lut sicher, dass dieser Glaubenssatz stimmt? Wie wäre es, wenn ich beispielsweise den Glaubenssatz „Ich liebe mein täglich Brot“ oder „Ich brauche etwas Gekochtes“ nicht mehr hätte? Würde es meinem Ziel dienen?

Soziale Einflüsse und Einflüsse von Experten

Auch äußere Einflüsse sind nicht zu unterschätzen. Wir alle sind sehr von unserem sozialen Umfeld beeinflusst, besonders von den Essgewohnheiten unseres nahen Umfeldes, aber auch von Meinungen aus der Fachwelt. Vielfach merken wir das gar nicht. Das theoretische Wissen und die Meinungen anderer sind überaus wertvoll, aber machen es meist gleichzeitig schwer, ganz auf das eigene Körpergefühl zu hören.

Als Beispiel: Ute ernährt sich beispielsweise seit drei Jahren rohköstlich und ist plötzlich mit ihrer Ernährung nicht mehr ganz zufrieden. Vor ein paar Tagen hat sie ein YouTube Video über die „schleimfreie Rohkosternährung“ angeschaut. Hier gilt es viele weitere Parameter zu berücksichtigen, die eine umfassendere körperliche Entgiftung ermöglichen. Sollte sie nun ihre Ernährung weiter optimieren?

Überprüfe stets, was deine Wahrheit ist!

Für jeden ist im jetzigen Moment etwas anderes richtig. Umfangreiches Wissen über Gesundheit und Ernährung ist die ideale Basis für Gesundheit. Daneben sollte jedoch ausreichend Raum bleiben, um auf die eigene Körperstimme zu hören.

Nun wünsche ich dir viel Freude mit deiner Ernährung.

Alles Liebe

Ulrike

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



