

LOVLEYFOODY

happy
VEGAN



Vorwort

Kaum etwas riecht heimeliger als der Duft von ofenfrischem Gebäck oder einem hausgemachten Eintopf. Düfte wecken Erinnerungen, können wunderschöne Gefühle auslösen.

Omas Schokoladenkuchen, der gemütliche Abend mit Freunden oder doch der leckere Sonntagszopf von Mama. Mit diesem Buch gibt es all Das, ganz ohne tierische Produkte. Denn eines wissen wir spätestens 2023 alle: Vegan Leben bedeutet neue Welten des Geschmacks entdecken und nicht Verzicht.

Jeden Tag freue ich mich aufs Neue, die nächste Mahlzeit zuzubereiten. Backen, Kochen, schlicht der Umgang mit Lebensmittel, ist für mich wie Meditation. Die Kombination von verschiedenen Geschmäckern, Gewürzen und das Anrichten. Ein Gemälde in 4D.

Nun wer steckt den überhaupt hinter lovelyfoody? Mein Name ist Jenny, 22 Jahre alt. Wenn ich nicht gerade meinen kreativen Hobbys nachgehe, arbeite ich in einem Akutspital als Pflegefachfrau. Aufgewachsen bin ich in den Bergen auf einem Bauernhof mit grossem Garten. Dies hat meine Beziehung und Wertschätzung zu Lebensmitteln früh geprägt. Denn es steckt Arbeit hinter unseren Nahrungsmitteln.

Nehmen wir eine Erdbeere. Bis diese gepflegt, sonnengereift und gepflückt auf dem Teller liegt, bedarf es Geduld, Sorgfalt und Arbeit. Deswegen achte ich auf Saisonalität und Regionalität. Und das Beste: Die Erdbeere schmeckt im Sommer tausend Mal besser als im Winter! Das Buch ist im Laufe eines Jahres entstanden. So kannst du mit diesen Rezepten, das ganze Jahr Inspiration sammeln.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der faire Handel. Seit ich im Kontakt mit Max Havelaar stehe, achte ich bewusst auf das Fairtrade-Label. Damit wird nicht nur unsere Landwirtschaft gestärkt, sondern auch diese im globalen Süden.

Seit nun fast zehn Jahren ernähre ich mich komplett vegetarisch und in vielen Punkten auch vegan. Auf unserem Bauernhof hatten wir Kälbchen, welche leider alle nur ein Leben von MAX.! 180 Tagen! führen konnten. Der Verzicht auf Fleisch fällt mir so seit Kindheitstagen leicht.

Auf meinem Blog und Instagram-Account findest du bereits mehr als 200 Rezepte, vegan& vegetarisch. Täglich kommen neue Inspirationen dazu. Lass uns gerne connecten.

Wenn du dich für Gartenarbeiten interessierst, findest du dort Tipps und Trick über diverse Pflanzen und wie man diese aufzieht. Und weil wir nicht nur Essen können, habe ich auch einige Wandertipps auf meinem Blog& Instagram, denn diese tolle Umgebung in der Schweiz muss erkundet werden!

Probieren geht über studieren. So ist dieses Buch schlussendlich entstanden. Mit allen Ecken und Kanten. Schön, wenn ich euch damit erreiche.

Auf grossartige Kulinarische Erlebnisse.

Jenny, lovelyfoody

Instagram: @lovelyfoody

Blog: <https://www.lovelyfoody.com/>

Das Leben ist kurz, also fangen wir mit dem Dessert an!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Desserts	6
Kokos Panna Cotta.....	8
Naked Donuts.....	10
Klassische Waffeln.....	12
Carac.....	14
Feigenküchlein.....	18
Schokoladen Cheesecake (non bake).....	20
Himbeer-Schokoladenkuchen.....	22
Bruchschokolade.....	24
Zuckerfreies Eis ohne Banane.....	26
vegane Oreo Cheesecake.....	28
Salted Caramel Cookies.....	30
Karottencake.....	32
Erdbeer-Zitronen-Küchlein.....	34
Lava Schoko-Küchlein.....	36
vegane Mandel-Hefeschnecken.....	38
Karamellsauce.....	40
Brunsli.....	42
Hauptgerichte.....	43
Minestrone.....	46
Fairtrade Curry.....	48
Dressed Crisp Tofu.....	50
Gefüllte Tortillas.....	52
Wintersalat.....	54
Tomatensuppe.....	56
Äplermagronen.....	58
Mini Tortillas.....	60

<i>Ananas Curry</i>	61
<i>Linsenbolognese</i>	64
<i>Köttbullar</i>	66
<i>Sauce Hollandaise</i>	68
<i>Fischstäbchen Sandwiches</i>	70
<i>Bündner Gerstensuppe</i>	72
<i>Tofu Scramble</i>	74
Brot	77
<i>Knoblauchbrötchen</i>	78
<i>Laugen Bagels</i>	80
<i>Dinkel-Hafer Brot mit Joghurt</i>	82
<i>Brötchen</i>	84
<i>vegane Popf</i>	86
<i>Zucchini Kürbis Brötchen</i>	88
Getränke	89
<i>Goldmelissensirup</i>	92
<i>Chai Latte</i>	94
Snacks	96
<i>Chocolate Quinoa Pops</i>	98
<i>Ferrero Energyballs</i>	100
<i>Snickers</i>	102
<i>Energy Balls</i>	104
<i>Powerbars "blackrasperry"</i>	106
Frühstück	107
<i>Birchermüsli ohne zugesetzten Zucker</i>	110
<i>Bananen Waffeln</i>	112
<i>Avocado-Mushroom-Toast</i>	114
<i>Lotus Protein Oats</i>	116
<i>gebackenen Bananen-Blaubeer-Haferflocken</i>	118
<i>Tropical fair Smoothie</i>	120
<i>herbstliches Goldhirse Porridge</i>	122
<i>Carrot Cake Overnight Oats</i>	124

<i>Spirulina Porridge</i>	126
<i>Mini Pancakes mit Überraschung</i>	128
<i>Herzhafte Waffeln</i>	130
<i>Randen-Kakao-Smoothie</i>	132
<i>Mango Peanutbutter Oats</i>	134
<i>Kiwi-Kokos-Becher</i>	136
<i>Vitamin Bomb Smoothie Bowl</i>	138
<i>Easy Porridge</i>	140
<i>Power in Green</i>	142
<i>Chia Bowl</i>	144
<i>Meine Smoothie-Grundlage</i>	146
<i>Birnen Porridge</i>	148
<i>herbstliches Power Porridge</i>	150
<i>Nachwort/Dank</i>	151
<i>Wo findest du mich?</i>	152





Kokos Panna Cotta

"Dreams are made of sun, sand, and coconuts."

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zum Brunch eine Panna Cotta?! Wieso auch nicht. Ähnlich wie ein cremiges Kokosjoghurt mit einem fruchtig leckerem Topping.

Zutaten: Kokosmilch aus der Dose, Vanillestängel, Vanillezucker, Zucker, Agar Agar
Früchte nach Wahl (z.B. Heidelbeeren (tiefgekühlt) Passionsfrucht)

Für 4 Stück

Panna Cotta:

400 ml Kokosmilch aus der Dose
1 TL Vanillezucker
1 Vanilleschote, halbiert, aufgekratzt
1/2 TL Agar Agar
3-4 TL Zucker gut vermischen.

Aufkochen, immer umrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

In Formen füllen. Ich nehme dazu immer leere, ausgewaschene Joghurtbecher. Wenn die Masse fest ist, ganz einfach mit einem Messer rundum fahren und auf einen Teller stürzen. Wenn das nicht funktioniert, ein kleines Loch in den Boden schneiden. Oder du kannst die Panna Cotta auch in einem Glas genießen.

Auskühlen und fest werden lassen für mind. 4h, bestenfalls über Nacht.

Passend dazu sind alle fruchtigen Komponenten, die du magst.

Bei mir mit 300 g Heidelbeeren (tiefgekühlt) warm werden lassen, mit 1 EL Zitronensaft. Bei Bedarf wenig Zucker dazugeben.

Und für einen exotischen Kick, 4 Passionsfrüchte ausgelöffelt darüber geben.



Naked Donuts

“Always say “yes” to donuts.”

aktive Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ohne viel Schnickschnack, einfach und lecker. Das zeichnet dieses Donut Rezept aus.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Gehen lassen: 2 h

Frittieren: je ca. 3 Minuten jede Seite

Zutaten: Mehl, Vanillezucker, Zucker, Hefe, Salz, Wasser, Öl zum Frittieren.

Für 8 Stück:

260 g Mehl

1/4 TL Salz

30 g Zucker

2 TL Vanillezucker mischen

2 dl lauwarmes Wasser

1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g) darin auflösen.

Kneten für 5-10 Minuten.

Zugedeckt bei Raumtemperatur für 1 1/2 h gehen lassen.

Formen: 8 ca. gleich grosse Stücke formen, mit einem bemehlten Holzstiel ein Loch formen. Eine Öffnung von ca. 4-5 cm erstellen. Teigringe auf ein Backblech geben und erneut zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Sie können auch so gebacken werden. Auf dem Foto siehst du aber die frittierte Variante.

Frittieren:

Entweder in einer Fritteuse Öl auf 170°C heizen und Donuts in das Heisse Öl geben und beidseitig je ca. 3 Minuten frittieren.

Falls du keine Fritteuse besitzt, in einer Bratpfanne ca. 1/3 mit Öl (welches sich zum Frittieren eignet) füllen. Auf 160-170°C erhitzen und ebenfalls Donuts beiderseits ca. 3 Minuten frittieren. Gut Abtropfen und auf ein Haushaltspapier legen

Achtung: Das Öl vollständig auskühlen lassen, bevor du es anfasst. Gut abtropfen und auf ein Haushaltspapier legen.

Noch lauwarm in ca. 3-4 EL Zucker wenden.



Klassische Waffeln

"You should eat a waffle, or two."

aktive Zubereitungszeit: 40 Minuten

Waffeln ohne Ei? Klaro! Ganz einfach und mindestens genauso schmackhaft.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten: Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Öl, pflanzliche Milch, Kohlensäure Wasser, Apfelessig

Für 2 grosse Waffeln:

150 g Mehl

1 TL Backpulver

30 g Zucker

2 TL Vanillezucker

1 Prise Salz mischen

1 EL Öl nach Wahl

100 ml pflanzen Milch

50 ml Kohlensäurehaltiges Wasser

1 TL Apfelessig untermischen.

Im Waffeleisen zu goldbraunen Waffeln verarbeitet. Mit deinen Topping nach Wahl garnieren. Bei mir mit heissen Beeren und etwas Puderzucker.



Grün, grüner Carac. Das leckere Gebäck einfach pflanzlich selbst machen.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Blindbacken: 15 Minuten

kühl stellen: 1 1/2 h

Für 6 Stück (ca. 6cm Durchmesser)

Zutaten: Mehl, Salz, Margarine/Butter nach Wahl, Zucker, Wasser, Zartbitterschokolade, Rahm nach Wahl, Puderzucker, Zitronensaft, Schokoladendrops, grüne Lebensmittelfarbe
Optional: Kirsch

Mürbeteig:

80 g Mehl

1 Prise Salz

40g Butter nach Wahl/Margarine, in Flocken

1 EL Zucker

1-2 EL Wasser, in einer Schüssel zu einem Teig zusammenfügen.

Kühlstellen für 30 Minuten.

→ Du kannst auch bereits gekaufte Mürbeteig-Körbchen kaufen, falls du Zeit sparen möchtest.

Teig ca. 0,5cm dick auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Rondellen von ca. 8-9 cm ausschneiden. In Muffin Formen drücken. Mit Gabel Boden einstechen. Mit getrockneten Bohnen/Aprikosen Steinen etc. belegen.

Blind backen: Bei 180°C Heissluft für 15 Minuten.

Auskühlen lassen.

Schokoladen Ganache:

100 g Schokolade Zartbitter, schmelzen

0,5 dl Rahm nach Wahl

20 g Butter/Margarine dazugeben, zu einer geschmeidigen Masse rühren.

Optional: 1 EL Kirsch-Schnaps dazugeben. Es gibt auf jeden Fall einen leckeren Geschmack.

Ganache in die Teig Körbchen füllen.

Erneut ca. 1 Stunde kühl stellen, damit du später die Glasur gut darauf verteilen kannst.

grüne Glasur:

75 g Puderzucker

1 TL Zitronensaft

einige Tropfen grüne Lebensmittelfarbe, mischen.

1-2 TL Wasser Schritt für Schritt dazugeben, damit eine geschmeidige Masse entsteht, welche aber nicht von den Törtchen tropfen kann.

Guss darüber verteilen. Mit einem Schokodrops auf der Mitte verzieren.

DIETER MEIER

deeo

DE CACAO

DARK
80%
SINGLE ORIGIN
DOMINICAN
REPUBLIC



DE CACAO
DOMINICAN REPUBLIC





Feigenküchlein

"To eat figs off the tree in the very early morning, when they have been barely touched by the sun, is one of the exquisite pleasures of gardening." **aktive Zubereitungszeit:** 10 Minuten

Schnelles herbstliches Gebäck, auch für ein leichtes Nacht/Mittagessen geeignet.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backen: ca. 20 Minuten

Zutaten: Blätterteig, Creme Fraiche, Feigen/Zwetschgen, Zucker

Für 10 kleine Küchlein:

1 rechteckigen Blätterteig (25x40cm) Rondellen von ca. 10cm Durchmesser ausschneiden. Auf Backblech geben.

100g Creme fraiche auf dem Teig verteilen (Rand von ca.1cm auslassen.)

3 Feigen für 5 Küchlein schneiden, auf 5 Rondellen verteilen.

Einige Zwetschgen halbieren, auf den restlichen 5 Teilen verteilen.

1 EL Zucker über die Teige verteilen.

Backen: Bei 180°C Heissluft für ca. 20 Minuten.

Auskühlen. Einfach so oder mit etwas Vanillecreme geniessen. Ein Rezept für hausgemachte einfache Vanillecreme findest du auf meinem Blog. Wusstest du das die meisten Pudding-Pulver vegan sind? Habe ich ganz lange nicht gewusst. Und die Pulver waren schon oft Retter in Not.



Schokoladen Cheesecake (non bake)

“Because you don’t live in the near of a bakery, it doesn’t mean you need to go without cheesecake.” **aktive Zubereitungszeit:** 40 Minuten

Der Boden aus den leckeren Lotus Biscoff Biskuits, oder auch gerne mit Oreos. Mit Schokolade angereichert ein Träumchen. Ganz ohne Backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kühlstellen: 2 h

Zutaten: Kekse nach Wahl, Butter/Margarine, Mascarpone, Quark, Puddingpulver, Kakaopulver, Zartbitter Schokolade, Salz, Kokosmilch aus der Dose

Für ein Cheesecake von ca. 16 cm Durchmesser

Boden:

100 g Lotus Biscoff Biskuits/ oder Oreos zerkleinern

30 g Butter/Margarine schmelzen. Vermischen. Gut auf den Boden der Springform drücken.

Cheesecake Masse:

50 g Schokolade schmelzen

180 g Mascarpone (z.B. aus Mandeln)

200 g Quark nach Wahl

40 g Puddingpulver Schokolade

2 EL Kakaopulver

50 g Zucker

1 Prise Salz mischen.

Die geschmolzene Schokolade unter die Masse ziehen. Cheesecake-Masse auf dem Boden verteilen.

Kühl stellen.

Ganache:

80 g Schokolade schmelzen

4-5 EL Kokosmilch (aus der Dose), in die geschmolzene Schokolade mischen. Ganache auf dem Cheesecake verteilen.

1h kühl stellen und et voila. Fertig ist der Non Cheese Traum.



Himbeer-Schokoladenkuchen

«Did someone say cake! ?»

aktive Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

Schnelles und einfaches Dessert. Schokoladig fruchtig. Noch Wünsche? Ach ja, noch dazu pflanzlich.

Für eine mit Backpapier ausgekleidete Cakeform (ca.25cm Länge)

Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

Backen: 35-45 Minuten

Zutaten: Margarine, Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Salz, Apfelessig, Milch nach Wahl, Himbeeren, Schokolade

Teig:

70g Margarine geschmolzen

200g Mehl

2 TL Backpulver

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

ein Schuss Apfelessig

220ml Milch nach Wahl in einer Schüssel mischen. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form füllen.

200g Himbeeren darauf verteilen.

Mit dem Rest des Teiges decken.

Backen: Bei 180°C Umluft für 35-45 Minuten.

Schokolade:

100 g Schokolade nach Wahl schmelzen, über ausgekühltes Cake geben, mit frischen Himbeeren dekorieren.

Optional: Mit extra Schokolade bestreuen.



Bruchschokolade

«Ein Leben ohne Schokolade, Möglich, ABER sinnlos...» **aktive Zubereitungszeit:** 30 Minuten

Ein schnelles Geschenk benötigt? Mit dieser schönen Schokolade bist du bei allen beliebt. Schnell und einfach hergestellt.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backen: 8-12 Minuten

Kühlstellen: 20-30 Minuten

Zutaten: Schokolade nach Wahl (bei mir Zartbitter-, Milch- und weisse Schokolade), Pistazien, gehackte Mandeln, Rosinen (oder was auch immer du zu Hause hast)

Schokolade nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier ausgelegt legen.

Backen: Bei max. 50°C Heissluft für 8-12 Minuten. Je nach Dicke der Schokoladentafeln. Mit einem Zahnstocher kannst du testen, ob die Schokolade gut ist. Wenn sie weich ist, kannst du sie aus dem Ofen nehmen.

Mit einem Zahnstocher ein Muster zeichnen.

Pistazien, grob gehackte Mandeln und Weinbeeren (oder was auch immer du zu Hause hast) auf der Schokolade verteilen.

Kühlstellen: Für 20-30 Minuten (Im Kühlschrank oder Gefrierfach) oder bis die Schokolade wieder vollständig fest ist.

In Stücke brechen und in ein schönes Beutel abfüllen.



Zuckerfreies Eis ohne Banane

«You and me? We are meant to be.»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine grossartige Alternative zu normalem Eis, wenn der Zuckerkonsum wieder mal auf den 4000 Bergspitzen liegt...

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühl stellen/gefrieren: 4Stunden oder über Nacht.

Zutaten: Kokosjoghurt, Süssungsmittel, Beeren/Früchte nach Wahl

Für 1-2 Portionen:

200g Kokosjoghurt mit wenig Süssungsmittel nach Wahl z.B. Stevia oder Birkenzucker) anrühren.

In Eisförmli geben und für 4h oder über Nacht gefrieren.

100g Beeren nach Wahl und wenig Milch mit gefrorenem Joghurt mixen und geniessen.



veganer Oreo Cheesecake

«Feeling down? Eat a piece of cheescake!»

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Vegan, unkompliziert herzustellen und einfach nur gut. Inspiriert von der wunderbaren vanillacrunch wurde das Rezept etwas abgeändert. Sie hat ebenfalls tolle Rezepte!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backen: 5 Minuten

kühl stellen: 4h oder über Nacht

Zutaten: Oreos, Butter/Margarine, Zartbitterschokolade, Rahm, weisse Schokolade, Mascarpone, Quark, Vanillezucker, Salz

Für eine Springform von ca. 16cm Durchmesser

Boden:

100 g Oreos, zerkrümelt

25 g Margarine/Butter geschmolzen. Mit den Keksen mischen. Auf den Boden drücken.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 5 Minuten.

Ganache:

80 g Zartbitterschokolade, schmelzen

100 ml Rahm dazugeben. Auf den ausgekühlten Oreo Boden geben.

Cheesecake-Masse:

180 g Mascarpone (z.B. Karma)

200 g Quark nach Wahl

1 Prise Salz

1 TL Vanillezucker, mischen.

60 g weisse Schokolade schmelzen, unter die Masse ziehen.

100 g Oreos zerkrümeln, in die Cheesecake Masse geben. Auf dem abgekühlt Ganache verteilen.

Kühlstellen: Für 4 h oder über Nacht.

Optional: Mit den restlichen Oreos dekorieren.



Salted Caramel Cookies

«Chocolate chip cookie day.»

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Geht immer! Wirklich immer.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backen: 8-10 Minuten

Zutaten: Butter/Margarine, Schokolade nach Wahl, Mehl, Backpulver, Apfelessig, Vanillezucker, Zucker, Salz

Für ca. 12 Stück

120 g Butter/Margarine schmelzen

150 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Apfelessig

1 TL Vanillezucker

20 g Zucker mischen.

130 g Schokolade hacken, in den Teig kneten.

Formen: Je nachdem, wie gross du Cookies haben möchtest, Kugeln formen, etwas zusammendrücken (im Backofen werden sie noch grösser, achte auf genügend Abstand).

Backen: Bei 200°C Heissluft für 8-10 Minuten. → Die Cookies vollständig auskühlen lassen, erst dann sind sie in ihrer «festen» Konsistenz erreicht.



Karottencake

“Just a girl how loves carrot cake”

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Saftiger Gemüsekuchen? Ein Klassiker.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backen: 30 Minuten

Zutaten: Karotten, Mehl, Margarine/Butter, Zucker, Backpulver, Apfelessig, Milch, Zimt, Muskatnuss, Salz, gemahlene Mandeln, Puderzucker, Joghurt, *Optional:* Marzipan Karotten

Für eine Cakeform von ca. 18 cm

Teig:

25 g Margarine/Butter schmelzen

125 g Karotten fein raffeln (ca. 1 grosse Karotte)

150 g Mehl

90 g gemahlene Mandeln

50 g Zucker

1 Prise Salz

2 TL Backpulver

1/2 TL Zimt

1 Prise Muskatnuss

1 dl Milch nach Wahl

1 TL Apfelessig, zu einem geschmeidigen Teig mischen. In vorbereitete Form füllen.

Backen: Bei 180°C Heissluft für ca. 30 Minuten.

Auskühlen lassen.

Guss:

50 g Puderzucker

1 TL Joghurt nach der Wahl mischen. Über Cake geben und mit Marzipankarotten verzieren.



Erdbeer-Zitronen-Küchlein

“When life gives you lemons, make a cake.”

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ein weicher Kern aus leckerer veganer Erdbeer-Schokolade? Mit einer fruchtigen Ummantelung von Zitrone. Das bietet dir dieses Rezept.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backen: 8-12 Minuten

Zutaten: Mehl, Zucker, Salz, Backpulver, Mineralwasser, Zitronensaft, Zitronenzeste, Pflanzenöl, Schokolade nach Wahl

Für 4 Stück

Teig:

100 g Mehl

45 g Zucker

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

1 TL Zitronenzeste mischen

0,9 dl Mineralwasser

3 EL Zitronensaft

1 EL Pflanzenöl dazugeben. Mischen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

In jedes Förmli ca. 1 EL Teig geben.

Erdbeer-Schokolade oder Schokolade nach Wahl (super passend auch weisse Schokolade) je 1-2 Stücke reingeben. Mit dem Rest des Teiges bedecken.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 8-12 Minuten. Je nachdem, wie flüssig du es gerne hast.

Unbedingt Lauwarm essen!

Optional: Mit wenig Puderzucker bestäuben.



Lava Schoko-Küchlein

“Think of happy, beautiful things like lava chocolate cake.”

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Lust auf ein warmes Schoko Küchlein? Lecker Schmecker.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backen: 6-8 Minuten

Zutaten: Zartbitter Schokolade, pflanzliches Öl, Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Salz, Zucker, Milch nach Wahl, Optional: Puderzucker

Für 2 Stück

Teig:

2 EL Öl nach Wahl (z.B. Rapsöl)

60 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Kakaopulver

1 Prise Salz

10 g Zucker

4-5 EL Milch nach Wahl, in einer Schüssel mischen.

70 g Schokolade schmelzen, zu Teig geben.

Zwei Muffin-Förmling/Backofen feste Formen bereitstellen. Die Hälfte des Teige einfüllen.

30 g Schokolade in beiden Formen verteilen. Restlichen Teig darauf verteilen.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 6-8 Minuten.

Optional: mit wenig Puderzucker bestäuben.

Lauwarm genießen.



vegane Mandel-Hefeschnecken

«Jedes Mal, wenn ich einen teuflischen Plan schmiede, gebe ich etwas Hefe dazu, damit der Plan auch aufgeht!» **aktive Zubereitungszeit:** 40 Minuten

Süßes Hefengebäck mit Nussfüllung. Heiss und innig geliebt von mir. Mit diesem Rezept erwärmst du jede Stube.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Aufgehen lassen: 2 h

Backen: ca. 30 Minuten

Zutaten: Mehl, Salz, Zucker, Zimt, Margarine, Milch, Hefe, Zitronensaft, gemahlene Mandeln, Mandelblättchen, Ahornsirup

Für 10 Stück

Teig:

500 g Ruchmehl

1 1/2 TL Salz

3 TL Zucker

1/2 TL Zimt in einer Schüssel mischen

60 g Margarine weich

3 dl Milch nach Wahl lauwarm werden lassen.

1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g) auflösen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, für ca. 5-10 Minuten.

Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das doppelte aufgehen lassen für ca. 1 1/2h.

Füllung:

40 g Margarine weich

4 EL Zucker

4 EL Zitronensaft

200 g gemahlene Mandeln mischen.

Formen:

Teig zu einem Rechteck auswallen (ca. 40x50cm). Füllung darauf verteilen, einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Einrollen.

In 10 Stücke schneiden.

In einer Backform nebeneinander aufreihen. Nochmals ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Backen: Bei 180°C Umluft für ca. 30 Minuten

Bestreichen: Direkt aus dem Ofen mit 2 EL Ahornsirup bestreichen und mit wenig Mandelblätter bestreuen.



Karamellsauce

«As sweet as a caramell latte»

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ob über Pancakes, Waffeln, als Dip für Früchte, über Eiscreme oder als Brotaufstrich? Viele Verwendungszwecke, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochen: 30-40 Minuten

Zutaten: Zucker, Salz, Vanillezucker, Kokosmilch aus der Dose oder Rahm

Für ein Glas von ca. 250 ml Füllvermögen.

100 g Zucker

1 TL Vanillezucker

3 Prisen Salz

300 ml Kokosmilch aus der Dose oder Rahm in einer Pfanne mischen.

Aufkochen. Schliesslich sofort auf kleine Stufe zurückstellen und bei regelmässigem Rühren für 30-35 Minuten zu einer cremigen Karamell Sauce köcheln lassen. Wenn die Masse zu dick wird, einfach etwas Kokosmilch/Rahm dazugeben und unter die Masse ziehen.



Brunzli

"Dear Santa, I can explain."

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Der Teig aus gemahlene Nüssen und leckerer Schokolade ist in Handumdrehen hergestellt.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ausstechen: 20 Minuten

Trockenen lassen: 2h oder über Nacht

Backen: 3-5 Minuten

Zutaten: Mandeln gemahlen, Zucker, Zimt, Nelkenpulver, Salz, Schokolade

Für ca. 20 Stück (je nach Grösse)

Teig:

100 g gemahlene Mandeln 75 g Zucker 1/3 TL Zimt 1 Prise Nelkenpulver 1 Prise Salz, in einer Schüssel mischen

100 g Schokolade schmelzen, zu den trockenen Zutaten geben.

Teig auf wenig Zucker (oder Mehl) auswallen (ca. 1cm dick). Formen nach Lust und Laune ausstechen.

Auf ein Backblech, vorbereitet mit Backpapier legen und bestenfalls über Nacht bei Raumtemperatur trocknen lassen.

Backen: bei 180°C für ca. 3-5 Minuten.



HAUPTGERICHTE





Minestrone

"Only the pure in heart can make a good soup."

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine wärmende Suppe mit viel Gemüse und pflanzlichem Protein. Das bietet diese Suppe. Obwohl es bei mir eher ein Eintopf geworden ist.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochen: 30 Minuten

Zutaten: Zwiebeln, Knoblauch, Pflanzenöl, Champignons, Karotten, Stangensellerie, Lauch, Tomaten aus der Dose, Gemüse Bouillon, Teigwaren nach Wahl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, Kräuter, weiße Bohnen/Kidney Bohnen oder Kichererbsen aus der Dose.

Für 4-5 Personen:

1 Zwiebel fein geschnitten
2 Knoblauchzehen gepresst
100 g Champignons schneiden
150 g Karotten (ca. 2 Stück) in Würfel schneiden
50 g Stangensellerie schneiden
50 g Lauch, in Ringen

2 EL Pflanzenöl nach Wahl (bei mir Rapsöl) erhitzen. Gemüse 2-3 Minuten dünsten.

Mit 400 g Tomaten aus der Dose und 500 ml Wasser ablöschen.

1 Würfel Gemüsebouillon
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Salz
Pfeffer
1 EL getrocknete Kräuter
1 Lorbeerblatt dazugeben.

60 g Teigwaren nach der Wahl dazugeben.

20-30 Minuten köcheln.

In den letzten 5 Minuten die abgetropften Bohnen nach Wahl dazugeben.

Optional: Mit etwas frischen Kräutern und wenig Käse servieren.



Fairtrade Curry

«All about the spices.»

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine vollwertige und faire Mahlzeit gefällig?

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochen: 30-40 Minuten

Zutaten: Brokkoli, Karotten, Pflanzenöl, Zwiebel, Knoblauch, Wasser, Kokosmilch, Tomaten, Tomatenpüree, Curry mild, Curry scharf, Kräuter, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Gemüsebouillon, Paprikapulver, Zimt, Reis nach Wahl

Für 4 Personen

Gemüse Curry:

250 g Brokkoli in Röschen schneiden

200 g Karotten in feine Streifen schneiden

1 Zwiebel hacken

2 Knoblauchzehen pressen

2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) erhitzen. Oben genanntes Gemüse für 2-3 Minuten dünsten.

Mit 400 g gehackten Tomaten (entspricht einer Dose)

300 ml Wasser ablöschen.

2 EL Tomatenpüree dazugeben. Hitze reduzieren.

2 TL Curry mild

2 TL Curry scharf

1 TL Kurkuma

1 TL Paprikapulver

1 EL getrocknete Kräuter

Pfeffer nach Geschmack

1/2 TL Gemüsebouillon

eine Prise Zimt dazugeben.

30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Immer wieder etwas umrühren.

Zuletzt: 200 ml Kokosmilch dazu giessen. Nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.

In der Zwischenzeit kochen den Reis nach Packungsbeilage. Pro Person wird ca. 80-100 g (in trockener Form) gerechnet. Je nach Hunger. Reis und Curry lassen sich aber auch super Meal-Prepen.



Dressed Crisp Tofu

“The mind is like tofu. It tastes like whatever you marinate it in.”

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Tofu alles andere als langweilig? Dieses Protein Pack kannst du nach deinem Geschmack einkleiden.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backen: 20-30 Minuten

Zutaten: Tofu Block 200 g, Mehl, Wasser, Knoblauchzehe, Senf, Cornflakes, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, *Optional:* Ketchup

Für 2 Personen

Tofu (geräuchert oder klassisch) längs und quer halbieren.

Marinade:

30 g Mehl

4-6 EL Wasser

1 TL Senf

Salz, Pfeffer und Chiliflocken

1 Knoblauchzehe gepresst, zu einer Marinade mischen.

Tofu darin wenden.

In einer anderen Schüssel:

40 g Cornflakes

1 EL Mehl mischen.

Marinierte Tofu-Stücke auf allen Seiten mit Cornflakes bedecken.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 20-30 Minuten. Bis der Tofu gold Braun ist.

Passend dazu: Ketchup



Gefüllte Tortillas

"How many of us appreciate the joys of a simple tortilla?"

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Auf dem Sprung? Immer mal wieder. Und genau in solchen Momenten ist es schwierig, sich gesund zu ernähren und sich nicht an Fastfood eines X-beliebigen Imbiss zu bedienen. Mit diesem Rezept hast du Protein und Gemüse vereint. Sättigend, schnell zubereitet und wunderbar vorbereitet. Es bleibt genügend Zeit für den nächsten Termin.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten: Tortillas, Frischkäse, Gemüse nach Wahl, Soja Schnitzel, Gemüsebouillon, Wasser

Für 4 Stück:

4 Tortilla nach Wahl

8 EL Frischkäse (bei mir mit Kräuter) auf den Fladen streichen.

Gemüse nach Wahl schneiden.

z.B.

Federkohl

wenig Rotkohl

Peperoni

Proteine:

100 g Soja Schnitzel

3 dl Wasser und

½ Würfel Bouillon aufkochen, 10 Minuten quellen lassen und in die Tortillas geben.

Vorsichtig von der Seite aufrollen, in der Mitte durchschneiden. In ein Tupperware packen oder direkt geniessen.



Wintersalat

"You are what you eat, so don't be fast, cheap, easy, or fake."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Der Winter ist trüb und bietet keine Vitaminbomben? Falsch gedacht! Auch in der Schweiz gibt es viele Einheimische Superfoods, die auch im Winter regional und saisonal sind.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Federkohl, Birne, Zitrone, Granatapfel, Randen, Linsen, Kabis, Essig, Öl, Salatgewürz, Pfeffer, Chilli, Sojasauce/Maggi, Senf

Für 2 Personen:

2 Handvoll Federkohl
1 Birne gewürfelt
1 EL Zitronensaft
2 EL Granatapfel
1/2 Randen in feinen Scheiben
wenig Roter Kabis geschnitten
1 Dose Linsen, abgetropft in einer Schüssel vereinen.

Sauce:

2 EL Rotweinessig
2 EL Rapsöl
1 TL Salatgewürz
wenig Pfeffer und Chilli
3 Schuss Maggi oder wenig Sojasauce
1 klacks Senf mischen, über Salat geben.



Tomatensuppe

“Happiness is: A hot soup and a cozy day.”

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Mit Gemüse- und Kürbissuppe die beste Suppe auf Erden. Und noch besser mit eigenen Tomaten aus dem Garten. Das ganze Jahr über.

Das geht ganz einfach. Zuerst Tomaten anpflanzen. Auf meinem Blog findest rund um den Anbau von Tomaten Tipps und Tricks: <https://www.lovleyfoody.com/post/tomaten-tomatosolanum-lycopersicum> Da wir nicht alle Tomaten im Sommer essen können machen wir die restlichen in Gläser ein. Dazu die Tomaten schneiden, heisses Salzwasser aufkochen. Tomaten in saubere Gläser geben und das Wasser darüber geben. Sterilisieren. Und fertig ist der Proviant für den Winter.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Pflanzenöl, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikumblätter, Tomaten, Wasser, Salz, Gemüsebouillon, Zucker, Optional: Rahm

Für 2 Portionen:

1 EL Öl erwärmen.

1 Zwiebel, schneiden

1 Knoblauchzehen, schneiden

6 Basilikumblätter, schneiden andämpfen.

400 g Tomaten frisch (oder 1 Glas der eingemachten Tomaten) dazugeben.

1 dl Wasser bei den frischen Tomaten dazugeben. Bei den eingemachten Tomaten brauchst du das nicht zu machen, da schon genügend Flüssigkeit vorhanden ist.

Salz, Pfeffer nach Gusto

1/2 TL Gemüsebouillon

1 Prise Zucker dazumischen.

Kochen: Auf niedriger Stufe für 20-30 Minuten kochen. Pürieren.

Optional: mit 1/2-1 dl Rahm verfeinern.



Äplermagronen

"You as the cook bring soul in the recipe."

aktive Zubereitungszeit: 35 Minuten

Ein Schweizer Klassiker schlechthin. Ganz einfach gemacht mit diesem Rezept. Family approved.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Zutaten: Teigwaren, Kartoffel, Zwiebeln, Margarine/Butter, Gemüse Bouillon, Rahm nach Wahl (z.B. Soja) "Speckwürfel", Käse nach Wahl, Muskatnuss, Pfeffer, Salz

Für 4 Personen

5 dl Gemüsebouillon
1 dl Pflanzliche Milch
2 dl Rahm nach Wahl (z.B. Soja) aufkochen

250 g Teigwaren (Äplermagaronen)
250 g Kartoffeln, gewürfelt (ca. 1cm gross) in die kochende Flüssigkeit geben. Auf kleiner Hitze zugedeckt für 10-20 Minuten köcheln, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Geheimtipp: 3-4 Prisen Muskatnuss dazugeben.

In der Zwischenzeit:

3 Zwiebeln, in Ringe schneiden
100 g vegane Speckwürfel
2 EL Margarine/Butter in einer Pfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Speckwürfel unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten für ca. 10 Minuten.

Magronen und Zwiebelmischung zusammenfügen.

100 g Käse darüberstreuen. Entweder direkt geniessen.

Oder:

10-15 Minuten backen. Wenn nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist, wenig Milch nach Wahl in Form geben, damit das Ganze nicht anbrennt.



Mini Tortillas

«Ein Hoch auf Tortillas!»

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Würzig, sättigend, einfach und schnell zubereitet.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Tortilla Teige, Soja Schnitzel, Wasser, Gemüsebouillon, Tomatenpüree, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Mais, Kidneybohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Avocado, Limette, Sojasauce

Für 5-6 Stück

Füllung:

Soja Schnitzel nach Packungsbeilage kochen (mit Wasser und Gemüsebouillon aufkochen) oder Soja Hack

1 Zwiebel klein schneiden

1 Knoblauchzehe pressen

1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Soja anbraten.

mit 1 EL Sojasauce ablöschen

1 EL Tomatenpüree

130 g Mais

130 g Kidneybohnen

Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Für 5-10 Minuten braten.

Guacamole:

1/2 Avocado zerstampfen

wenig Limetten Saft, Salz und Pfeffer dazugeben, mischen.

Tortillas:

Kurz beidseitig anbraten. Mit Füllung und Guacamole füllen. Geniessen.

Optional: wenig Creme Fraiche dazugeben.

Ananas Curry

"In a world full of apples, be a pineapple."

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Fruchtig, fair, würzig. Curry. Einfach und schnell..

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Rice Mix, Wasser, Salz, Soja Schnitzel, Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, Curry, Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Ananas, Peperoni, Erbsen, Kokosmilch, Öl

Für 2 Personen

Rice Mix nach Packungsbeilage für ca. 25 Minuten in siedend heissem Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit:

50 g Soja Schnitzel nach Packungsbeilage in ca. 150ml heissem Wasser und 1/2 TL Gemüsebouillon aufkochen. In einer geschlossenen Pfanne ziehen lassen.

1 Zwiebel hacken

1 Knoblauchzehe pressen

1/2 Peperoni in Würfel schneiden

1 Karotte in Würfel schneiden

150 g Ananas schneiden

100 g Erbsen

In einer Pfanne 2 EL Öl heiss werden lassen. Gemüse, Ananas und Soja Schnitzel begeben und andünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen. Auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz Pfeffer nach Geschmack würzen.

1 TL Curry dazugeben.

Mit 100 ml Kokosmilch verfeinern.

Reis und Sauce zusammenmischen.

Optional: mit Kräutern dekorieren.





Linsenbolognese

"Spaghetti can be eaten most successfully if you inhale it like a vacuum cleaner."

Aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine schnelle Bolognese, die proteinreich, ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe ist? Lust darauf? Dann hier ein Rezept für dich, oder die ganze Familie.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Öl, Zwiebel, Knoblauch, Linsen, Tomaten, Tomatenpüree, Kräuter, Wasser, Salz, Pfeffer, Teigwaren nach Wahl

Für 3-4 Personen:

1 EL Olivenöl

1/2 grosse oder 1 kleine Zwiebel geschnitten

2 Knoblauchzehen

90 g rote Linsen in einer Pfanne andünsten für 2-3 Minuten.

4 Tomaten klein schneiden, mit Tomaten und wenig Wasser ablöschen.

3 EL Tomatenpüree dazugeben

3/4 TL Salz

1 EL Kräuter

Pfeffer nach Wahl dazugeben

4dl Wasser in die Pfanne giessen, zugedeckt für 30-35 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Wenn die Sauce nicht ganz von alleine bindet, kannst du 1EL Mehl mit etwas Wasser mischen, damit sich keine Klumpen bilden und zur Sauce mischen. So bindet die Sauce sehr gut.

Teigwaren:

Je nach Hunger pro Person 100-150 g Teigwaren berechnen, Wasser aufkochen (immer Deckel darauf belassen) Salz in siedendes Wasser geben und nach Packungsbeilage kochen. Ich habe auf meinem Foto mit leckere Urdinkel Teigwaren gekocht.

Mit Käse nach Wahl toppen. Geniessen.



Köttbullar

“Fika» a moment to slow down and appreciate the good things in life.

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Diese kleinen, nicht Fleischklopse liefern dir Proteine sind gesund und nährhaft.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Linsen, Pflanzenöl, Gemüsebouillon, Knoblauch, Zwiebel, Haferflocken, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Kräuter, Kokosmilch, Sojasauce, Mehl

Für 2-3 Personen

Köttbullar:

100 g Linsen mit

400 ml Wasser und

1 Würfel Gemüsebouillon (entspricht ca. 1 TL) aufkochen. Auf kleiner Stufe 15-20 Minuten weich kochen.

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen klein schneiden.

100 g Haferflocken zu Mehl mixen.

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen.

Paprika, Pfeffer und Kräuter dazugeben. Zu einer geschmeidigen Masse kneten. Kleine Bällchen formen.

In etwas Mehl wenden.

4 EL Pflanzenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Bällchen braten.

Sauce:

1,5 dl Kokosmilch

1 dl Wasser

1 EL Sojasauce

1-2 EL Mehl

1/2 Würfel Gemüsebouillon noch kalt zusammenmischen. Aufkochen.

Danach mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Köttbullar dazugeben.



Sauce Hollandaise

“You gotta chatch the sauce”

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ob über Waffeln, Spargeln, Gemüse, Plätzchen oder was auch immer du magst. Ein gutes Grundrezept.

Zutaten: Margarine/Butter, Mehl, Wasser, Rahm nach Wahl, Weisswein, Zitronensaft, Gemüsebouillon, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Senf

Für 2-4 Personen

80 g vegane Butter/Margarine schmelzen

2 EL Mehl dazugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen dünsten. Das Mehl sollte dabei keine Farbe annehmen.

1 dl Wasser

2 dl Soja Rahm

2 EL Weisswein vegan

1 TL Zitronensaft mischen und die Mehl/Butter Mischung ablöschen. Ständig umrühren.

1 TL Gemüsebouillon

wenig Kurkuma

wenig Salz dazugeben.

Die Hitze reduzieren. Rühren, bis die Masse bindet.

Ein Klacks Senf dazu rühren. Über die noch warmen Waffeln geben.

Optional: Guacamole, veganer Aufstrich, Micro Greens, Rüebl-Lachs etc. passen super dazu. Oder wie wäre es überbacken mit geriebenem Käse?

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Waffeln lassen sich wunderbar auch einfrieren und auf Vorrat produzieren.



Fischstäbchen Sandwiches

“Life is like a sandwich. You have to fill it with the best ingredients.”

aktive Zubereitungszeit (mit selbstgemachtem Brot) 40 Minuten (mit gekauftem): 10 Minuten

Als Kind konnte ich von diesen leckeren Stäbchen massenhaft verdrücken. Am liebsten mit Rahmspinat, Kartoffeln und Salat. In diesem Rezept anders interpretiert in einem Sandwich. Ideal auch für unterwegs.

Zubereitungszeit mit selbstgemachtem Brot: 40 Minuten

Gehen lassen: 2 h

Backen: 15 Minuten

Ohne selbstgemachtes Brot: 10 Minuten

Zutaten: Mehl, Wasser, Margarine, Sesam, Milch nach Wahl, Hefe, Salz, Zucker, Fischstäbchen nach Wahl, Mayonnaise nach Wahl
Avocado, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Gurke, Salat, Toppings nach Wahl

Für 4 Personen:

Brötchen:

300 g Mehl

1 1/2 TL Salz

1 TL Zucker, mischen

20 g Margarine/Butter schmelzen

2 dl Milch nach Wahl dazugeben, lauwarm werden lassen.

1/2 Würfel Hefe (entspricht ca. 20 g) darin auflösen.

Flüssige und trockene Zutaten zusammenfügen. Kneten für 5-10 Minuten.

Gehen lassen: Bei Raumtemperatur zugedeckt für 1 1/2 h.

Formen: 4 Brötchen formen. In 2 EL Sesam wenden. Erneut 30 Minuten gehen lassen.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 15 Minuten.

Zusammenstellen:

1/2 Avocado zermatschen, mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft zu einer Guacamole mischen. Brötchen halbieren. Boden mit Guacamole bestreichen.

Deckel mit Mayo nach Wahl bestreichen.

Pro Person 3 Fischstäbchen anbraten. Auf das Sandwich geben.

Gurke, Salat, Radiesli etc. darauf verteilen und geniessen.



Bündner Gerstensuppe

"Soup is the song of the heart and the home."

aktive Zubereitungszeit: 25 Minuten

Klassisch schweizerisch, nur ohne Fleisch. Eine wärmende Suppe für das Gemüt.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kochen: 40 Minuten

Zutaten: Margarine/Butter, Zwiebel, Lauch, Karotte, Knollensellerie, Rollgerste, Gemüse Bouillon, Rahm nach Wahl, Salz, Pfeffer

Für 2 Personen

1 kleine Zwiebel schneiden
70 g Lauch in Ringen
60 g Knollensellerie, geschnitten
100g Karotte, in Würfel

1 EL Butter/Margarine schmelzen.
Geschnittenes Gemüse ca. 3 Minuten andünsten.

40 g Rollgerste dazugeben. Ebenfalls kurz andünsten.

5 dl Gemüsebouillon, ablöschen.

Kochen auf kleiner Hitze für 30-40 Minuten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 dl Rahm dazugeben. Mit frischen Kräutern toppen.



Tofu Scramble

“I can make fried tofu, boiled tofu, stuffed tofu, and much more...”

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Frühstück, Brunch oder doch lieber im Sandwich?

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochen: 5-10 Minuten

Zutaten: Tofu (Natur oder aber auch geräuchert), Zwiebel, Knoblauch, Öl, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Joghurt nach Wahl

Für 2 Personen

200 g Tofu Natur/geräuchert, im Küchenpapier gut abtupfen.

1 Zwiebel fein würfeln

1 Knoblauchzehe pressen

2 EL Öl nach Wahl in einer Bratpfanne heiss werden lassen.

Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten glasig braten.

Tofu dazugeben.

1/3 TL Kurkuma (für die Farbe)

Pfeffer

wenig Paprikapulver

1/2 TL Salz unterrühren. Einige Minuten braten. Zuletzt

2 EL Joghurt Nature nach Wahl dazugeben.

Optional: Mit etwas Zopf, Bagels oder was auch immer für einem Gebäck geniessen. Mit Guacamole, Butter, Gurken und Micro Greens belegen. Lässt sich super einfach personalisieren.







Knoblauchbrötchen

"If you can smell garlic, everything is all right."

aktive Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Magst du Knoblauch? Oder liebst du ihn? Diese Brötchen sind fluffig und würzig. Ob Aperitif oder als Snack für Zwischendurch. Nur in einer Situation nicht zu empfehlen: Beim ersten Date;) ausser ihr seid beide Knoblauchliebhaber.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Gehen lassen: ca. 2 Stunden

Backen: 20-25 Minuten

Zutaten: Mehl, Salz, Zucker, Wasser, Hefe, Margarine/Butter nach Wahl, Rahm (vegan aus Soja oder "normal"), getrocknete Kräuter, Knoblauch, Käse z.B. dieser von V-Love

Für ca. 8 Stück

Teig:

350 g Mehl nach Wahl (hier Weissmehl)

1 TL Salz

1 TL Zucker in einer Schüssel mischen.

220 ml lauwarmes Wasser

1/2 Würfel Hefe (ca. 20g) darin auflösen, zu den trockenen Zutaten geben.

Kneten: Für 5-10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Gehen lassen: für ca. 1 1/2 h auf das Doppelte aufgehen lassen, mit einem Küchentuch abgedeckt bei Raumtemperatur.

Füllung:

90 g Margarine/Butter nach Wahl schmelzen

3 Knoblauchzehen pressen

3/4 TL Salz

1 TL Kräuter dazugeben, zu einer geschmeidigen "Butter" mischen.

Formen:

Teig in 8 gleich grosse Stücke formen.

Teig etwas langziehen, je ca. 1 TL von der Knoblauchbutter in die Mitte geben und von allen Seiten gut verschliessen, damit keine Butter rauslaufen kann.

Bestreichen: Mit etwas Rahm nach Wahl bestreichen.

Eine Hand voll Käse darüber geben.

Erneut für 30 Minuten aufgehen lassen.

Backen: Bei 180°C Umluft für ca. 20 Minuten.



Laugen Bagels

"I just really like bagels."

aktive Zubereitungszeit: 40 Minuten

Frühstück, Snack, Mittagessen, Abendessen? Egal zu welcher Uhrzeit. Passt immer!

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gehen lassen: 2 h

Backen: 15-20 Minuten

Zutaten: Mehl, Sesam, Hefe, pflanzliche Milch nach Wahl, Salz, Zucker, Natronpulver, siedendes Wasser, Margarine/vegane Butter

Für 4 grosse Bagels:

300 g Mehl

1 TL Salz

1 TL Zucker, mischen

20 g Margarine/Butter schmelzen

2 dl Milch nach Wahl dazugeben, lauwarm werden lassen.

1/2 Würfel Hefe (entspricht ca. 20 g) darin auflösen.

Trockene und nasse Zutaten zusammenfügen.

Kneten: Für 5-10 Minuten. Kneten ist ein essenzieller Schritt, damit der Teig schön aufgehen kann.

Zugedeckt bei Raumtemperatur für 1 1/2h aufgehen lassen.

Formen: 4 gleichgrosse runde Stücke formen.

Mit einem bemehlten hölzernen Küchenstiel ein Loch formen, durch ein hin und her Schwingen ca. 4-5cm grosse Öffnung formen.

Auf einem Backblech mit Abstand erneut zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.

Laugen:

1 l Wasser aufkochen

2 EL Natron Pulver dazugeben.

Teigringe auf beiden Seiten je ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Wieder auf Backblech geben.

Mit Sesam bestreuen.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 15-20 Minuten.

Der Test ob die Bagels gut sind: Einen aus dem Ofen nehmen und mit den Finger darauf klopfen. Hört sich das innere "Hohl" an, bedeutet dies, dass der Bagel gebacken ist.

Sie lassen sich wunderbar einfrieren, damit du auch noch Wochen später davon geniessen kannst.



Dinkel-Hafer Brot mit Joghurt

"If you taste a crust of bread, you taste all the stars and all the heavens."

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gut für die Verdauung, mit weniger Gluten und innen extra weich, da Joghurt enthalten ist. Trockenes Brot war gestern.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gehen lassen: 2 h

Backen: 35-40 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Weizenkleie, Wasser, Salz, Dinkelmehl, Nature Joghurt nach Wahl, Hefe, Honig/Ahornsirup

Für ein kleines Brot:

50 g Haferflocken fein

20 g Weizenkleie

1,5 dl heissem Wasser mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

280 g Dinkelmehl

80 g Naturjoghurt

1 TL Honig/Ahornsirup

1 TL Salz dazugeben.

In 50ml lauwarmem Wasser

1/2 Würfel Hefe (ca. 20g) auflösen.

Alles zusammenmischen gut kneten. Je nach Konsistenz noch etwas mehr Mehl dazugeben.

Zugedeckt für 1 1/2h bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Formen:

3-4 EL grobe Haferflocken auf einer sauberen Oberfläche zerstreuen.

Brot darin panieren.

Erneut für 30 Minuten gehen lassen.

Backen: Bei mir in einer Form bei Heissluft auf 180°C, ca. 35-40 Minuten.



Brötchen

“Bread is the most fundamentally satisfying of all food. And fresh baked bread is the greatest of feast.” **aktive Zubereitungszeit:** 25 Minuten

Magst du gerne frisches Brot? Leider nicht immer Realität, ausser du isst viel Brot. Mit diesem Rezept kannst du kleinere Brötchen herstellen und immer wieder eines aus der kühle des Gefrierschranks nehmen. Aufwärmen und stets frisch geniessen oder ein grosses Brot daraus formen.

Auch hier gratis dazu: Der Duft in deinem Haus von frisch gebackenem Brot.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Aufgehen lassen: 2h

Backen: je nach Grösse 20-40 Minuten

Zutaten: Mehl, Salz, Hefe, Wasser

Ergibt etwas mehr als 500 g:

500 g Mehl nach Wahl

1 1/2 TL Salz in einer Schüssel zusammenrühren.

3 dl- 3 1/2 dl Wasser lauwarm (je nach Mehlsorte)

1/2 Stück Hefe (ca. 20g) auflösen, zum Mehl geben.

Kneten: Für ca. 10 Minuten

Zugedeckt bei Raumtemperatur aufgehen lassen für 1 ½ h.

Formen: kleine Brötchen oder ein grosses Brot daraus formen.

Erneut 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Backen: Bei 180°C Heissluft:

- Brötchen für ca. 20 Minuten

- Brot für 30-45 Minuten.



veganer Zopf

«I love bread.»

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Fluffiger Zopf zum Frühstück? Am Sonntag Pflichtprogramm.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gehen lassen: 2 Stunden

Backen: 30-35 Minuten

Zutaten: Mehl, Butter/Margarine, Salz, Zucker, Hefe, Milch nach Wahl, Pflanzenöl, Kurkuma

1 grosser Zopf

500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Zucker, in einer Schüssel mischen.

80 g Butter/Margarine schmelzen

2,6 dl Milch nach Wahl dazugeben. Lauwarm werden lassen.

1/2 Würfel Hefe darin auflösen.

Flüssige und trockene Zutaten vermengen.

Kneten für 5-10 Minuten.

Gehen lassen: 1 1/2 h zugedeckt bei Raumtemperatur.

Formen: Teig halbieren. Die Hälften auf einer bemehlten Fläche zu ca. 70 cm langen Rollen formen. Die Enden dürfen gerne etwas dünner sein.

Beide Rollen übers Kreuz legen. Teigende der unten liegenden Rolle von oben rechts nach unten links legen. Das gegenüberliegende Teigende von unten links nach oben rechts legen. Wiederholen, bis ein Zopf entstanden ist.

Erneut 30 Minuten aufgehen lassen.

Bestreichen:

1 TL Olivenöl

2 TL Milch

wenig Kurkuma mischen. Zopf damit bestreichen.

Backen: Bei 180° Heissluft für 30-35 Minuten.



Zucchetti Kürbis Brötchen

"Happiness is the smell of fresh baked bread."

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Herbstliches Gebäck zum Frühstück, als Snack, zum Mittagessen als Sandwich oder zum Abendessen zu einer warmen leckeren Suppe. Diese Brötchen eignen sich für alles wunderbar.

Noch dazu strömt ein herrlich herbstlicher Duft durch deine Küche, wenn du die Kürbiskerne in der Pfanne anbrätst.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Aufgehen lassen: 1 ½ bis 2 h

Backen: 20-25 Minuten

Zutaten: Mehl, Salz, Ahornsirup, Zucchetti, Wasser, Hefe, Wasser, Kürbiskerne

Für 9 Knöpfe:

100 g Kürbiskerne in einer Bratpfanne anrösten. Dazu auf wärmster Stufe anstellen, immer wieder etwas wenden, Hitze reduzieren. Kühl stellen.

In einer Schüssel

600 g Mehl (bei mir Ruchmehl)

1 1/2 TL Salz

1 TL Ahornsirup

200 g geraffelte Zucchetti mischen

Flüssigkeit:

2,5 dl lauwarmes Wasser

1/2 Würfel Hefe (ca. 20g) darin auflösen (oder 1 Pack Trockenhefe zu den trockenen Zutaten geben.)

Flüssigkeit und trockene Zutaten 5-10 Minuten zusammenkneten. Ca. 80 g der Kürbiskerne dazugeben.

Aufgehen: Ca. 2h bei Raumtemperatur

Formen:

9 gleichgrosse Stücke formen, zu Strängen ausrollen. Knöpfe formen.

Mit wenig Rahm bestreichen, restliche Kürbiskerne darüber geben.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 20-25 Minuten goldbraun backen.







Goldmelissensirup

“Every flower blooms in its own time.”

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ein wunderschön natürliches rot, ganz allein durch die Goldmelisseblüte. Sirup selbst herstellen, nicht schwierig.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

stehen lassen: 24 h

Zutaten: Goldmelisseblüten getrocknet/frisch (erhältlich in verschiedenen Drogerien/Online), Wasser, Zucker, Zitronensäure.

Für 1,5 l puren Sirup:

5 g getrocknete Goldmelisseblüten oder 50 g frische Blüten.

5 dl siedend heisses Wasser über die Blüten giessen.

24 h zugedeckt stehen lassen.

Die Flüssigkeit am nächsten Tag in eine Pfanne sieben (Blüten nun wegschmeissen)

750 g Zucker

20 g Zitronensäure darin auflösen, warm werden lassen, bis sich der Zucker darin aufgelöst hat. Der Sirup muss nicht kochen.

In saubere Flaschen füllen.

Sirup einfüllen. Gut verschliessen. Kühl und dunkel (z.B. im Keller) lagern. Hält gut verschlossen über mind. 6 Monate.

Sirup lässt sich ausserdem aus: Pfefferminze, Holunderblüten, Zitronenmelisse, Löwenzahn oder Lindenblüten herstellen.



Chai Latte

“-Tea- a hug in a mug.”

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Koffeinkick mit etwas Weihnachtlichen Gewürzen gefällig?

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Wasser, Schwarztee, Süßungsmittel, Zimt, Muskatnuss, Kakao, Zitronensaft, Milch nach Wahl

Für 1 Tasse:

2 dl heisses Wasser

1 Beutel Schwarztee

1 TL Ahornsirup

1/3 TL Zimt

1 Prise Muskat

1 TL Kakao

1 TL Zitronensaft in einer Tasse vereinen.

1/2 dl Milch nach Wahl aufkochen, schaumig rühren und in den Tee giessen. Mit Gewürzen nach Wahl dekorieren.







Chocolate Quinoa Pops

"You should eat Quinoa!"

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Quinoa Pops? Noch besser: mit Zartbitter-Schokolade überzogen. Ein super Snack für Zwischendurch, oder gerne auch als Dessert.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

kühl stellen: 1 h

Zutaten: Quinoa Pops, Schokolade, Kokosöl, Erdnussbutter

Für 8 Stücke

100 g Zartbitterschokolade schmelzen

1 EL Kokosöl

1 EL Erdnussbutter, dazugeben mischen.

60 g Quinoa-Pops mit Schokoladenmasse mischen. In eine Form drücken und für 1 h Kühlstellen.

In die gewünschte Grösse schneiden und geniessen.



NOIR
*Vigoureux et
aux notes*

Ferrero Energyballs

Healthy, Happy.

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Wer mag sie nicht, die kleinen Schokoladenkugeln von Ferrero Roche. Hier eine Alternative, die Nährstoffe und viele Ballaststoffe liefern.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten: Datteln, Mandelbutter, Kakaopulver, Haferflocken, gemahlene Haselnüsse, ganze Haselnüsse, Ahornsirup, Salz, Zartbitterschokolade

Für 9 Stück

3 Medjool Datteln gross

1 EL Mandelbutter

1 EL Kakaopulver

30g Haferflocken, fein wie Mehl

40 g gemahlene Haselnüsse

1 EL Ahornsirup

je nach Konsistenz 1 EL Wasser dazugeben.

1 Prise Salz in einer Schüssel zusammenkneten.

9 kleine Kugeln formen. In jede Kugel 1 ganze Haselnuss geben.

50 g Zartbitterschokolade schmelzen. Die Kugeln darin tunken.

Noch nass in etwas gemahlene Haselnüssen drehen und auskühlen lassen.



Snickers

«Du bist nicht du, wenn du hungrig bist.»

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

8 Zutaten und ein Snack/Dessert immer zur Hand. Gesund und einfach.

Zutaten: gemahlene Nüsse nach Wahl (bei mir Mandeln), Ahornsirup/Agavensirup, Wasser, Salz, Datteln, Erdnussbutter, Zartbitterschokoladen, Erdnüsse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

kalt stellen: 60 Minuten

Für ca. 8 Stück

Boden:

85 g gemahlene Nüsse nach Wahl

1 EL Ahornsirup/Agavensirup

1-2 TL Wasser zu einem Teig kneten. Auf ein Backpapier zu einem Viereck ca. 10x10cm Form drücken.

Karamell:

70 g Medjool Datteln, entsteint

1 EL Erdnussbutter

1 Prise Salz, mixen oder von Hand zu einem cremigen Masse kneten. Auf dem Boden verteilen.

Kühlstellen: Für 60 Minuten im Tiefkühlfach.

70 g Schokolade schmelzen

Snickers in Stücke schneiden. In der Schokolade drehen. Einige Erdnüsse und optional etwas Meersalz darüberstreuen. Kühl genießen.



Energy Balls

«Black energy»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Dessert, Gesund und lecker. Diese Kokos-Dattel Energy Balls bieten dir ein reichhaltig-schokoladiges Aroma.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Datteln, Mandelbutter, Kokosraspeln, Haferflocken, Kakaopulver, Wasser, dunkle Schokolade, Kokosfett

Für 6-8 Stück:

50 g Datteln weich/Medjool Dates gehackt

40 g Haferflocken

1 EL Kakaopulver

20 g Kokosraspeln

2 EL Wasser

1 grosser EL Mandelbutter zusammenkneten.

Energy Balls formen.

50 g dunkle Schokolade 70+% und 1 TL Kokosfett schmelzen und Energy Balls darin wenden.



Powerbars "blackrasperry"

"Your diet is a bank account. Good food choices are good investments."

Aktive Zubereitungszeit: 25 Minuten

Du liebst schwarze Schokolade? Liebst es Energy zu haben? Nach einem Snack nicht gleich Hunger auf den nächsten Snack zu entwickeln? Dann hier ein Rezept für dich.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kühlstellen: 1h

Zutaten: Haferflocken, gemahlene Mandeln, Salz, Erdnussbutter, Ahornsirup, Kokosöl, schwarze Schokolade, Himbeeren

Boden:

100g Haferflocken

100g gemahlene Mandeln in einem Mixer zu einer feineren Konsistenz mixen.

1 Prise Salz

50g Erdnussbutter

2EL Ahornsirup

2EL geschmolzenes Kokosöl zur Haferflocken-Mandel-Mischung geben. Verrühren und in eine Form drücken (ca.15x15cm). Kühl stellen. In der Zwischenzeit Fudge herstellen.

Fudge:

120g schwarze Schokolade (70%+) schmelzen

100g Erdnussbutter

1 Prise Salz

1 EL Ahornsirup dazugeben, zu einer cremigen Masse mischen.

150g Himbeeren auf dem Boden verteilen, Schoko Masse darüber giessen.

Kühlstellen, zu Quadraten schneiden. Gut Sacken!



FRÜHSTÜCK







Birchermüsli ohne zugesetzten Zucker

“Have a great beginning with breakfast.”

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Als Neujahrsvorsatz weniger Zucker essen? Oder einfach Lust auf ein fruchtiges, sättigendes Birchermüsli?

Zubereitungszeit: 15 Minuten

stehen lassen: 30 Minuten

Zutaten: Apfel, Birne, Banane, Mango, Granatapfel, Zitronensaft, Haferflocken, Naturjoghurt, Milch nach Wahl, Optional: Haselnüsse

Für 2 Personen:

1 Apfel und

1 Birne raffeln (Bircher Raffel)

1/2 Zitrone pressen, Zitronensaft darüber geben (verhindert Oxydation=braun werden des Obstes)

1/2 bis 1 Banane in Scheiben schneiden.

1 Handvoll Granatapfelkerne dazugeben.

1/2 Mango in Würfel schneiden

200 g Naturjoghurt

1 dl Milch

60 g Haferflocken in einer Schüssel vermischen.

Für 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Haferflocken etwas mit der Flüssigkeit aufsaugen.

Optional: 30 g Haselnüsse grob hacken und für 2-3 Minuten in einer Bratpfanne rösten. Über das Birchermüsli geben. Für einen gewissen Crunch.



Bananen Waffeln

“Keep calm and go bananas.”

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ganz ohne zugesetzten Zucker kommen diese kleinen Süssen aus. Mit meiner selbstgemachten Karamellsauce hat sich jedoch wieder etwas Zucker zugesetzt. Die Kombi ist aber ein Traum.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Mehl, Backpulver, Apfelessig, Salz, Banane, Sprudelwasser, Margarine/Butter nach Wahl. *Optional: Vanillezucker/Puderzucker*

Für 2 Personen:

30 g Margarine/Butter schmelzen
1 Banane zerstampfen
1 Prise Salz
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Apfelessig
30 ml Sprudelwasser mischen.

Optional: Wenig Vanillezucker und 1 TL Puderzucker beigeben.

Im Waffeleisen backen.

Toppings nach Wahl verwenden, wie z.B. leckere Bananen und Karamellsauce. Das Rezept dazu findest du auch in diese E-Book.



Avocado-Mushroom-Toast

«Lets avocuddle.»

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Simpel, einfach, lecker.

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten

Zutaten: Brot, Avocado, Salz, Pfeffer, Chili Flocken, Zitronensaft, Champignons, Öl, Knoblauch

Für 2 Toasts

Guacamole:

1/2 Avocado mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft mischen.

Brot toasten.

Pilze:

Ca. 125 g in feine Scheiben schneiden.

Mit 1 TL Pflanzenöl nach Wahl (z.B. Sonnenblumen/Rapsöl) anbraten, die Hitze reduzieren.

Salzen und 1 Knoblauchzehen dazu hacken. ca. 5 Minuten auf leichter Hitze braten.

Guacamole auf Brot schmieren, Pilze darüber geben und nach Gusto mit Chiliflocken toppen.



Lotus Protein Oats

"Learn to enjoy now."

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Protein Oats mit einem Karamell Biskuit?

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Banane, Protein Pulver nach Wahl, Salz, Wasser, Milch nach Wahl, Joghurt nach Wahl, Kakaopulver, Erdnussbutter/Lotus Biscoff Aufstrich, Lotus Biscoff Biskuit, Früchte nach Wahl (z.B. Himbeeren)

Für 1 Person:

1 Banane, zermatschen

40 g Haferflocken

2 EL Proteinpulver nach Wahl (z.B. Vanille) = ca. 15 g

1 Prise Salz

100 ml Wasser

100-200 ml Milch nach Wahl

2 TL Kakaopulver mischen. Aufkochen. Einige Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

In einem Glas/einer Schüssel etwas Erdnussbutter oder Lotus Biscoff Aufstrich verstreichen. Oats dazugeben.

Mit Joghurt nach Wahl, zerkrümelten Biskuit und die Beeren/Früchte toppen.



gebackenen Bananen-Blaubeer-Haferflocken

"There is nothing more stressful than your stomach growling."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Lass den Backofen dein Frühstück machen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backen: 30 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Walnüsse, Blaubeeren, Kokosöl, Salz, Zimt, Milch, Joghurt, Banane

Für 2 Portionen:

70 g Haferflocken

20 g Walnüsse

70 g Blaubeeren

1 TL Kokosöl, weich

1 Prise Salz

Zimt

150 ml Milch nach Wahl

60 g Joghurt

1 Banane geschnitten, in einer Schüssel vermengen. In eine/zwei backfeste Formen geben.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 30 Minuten.



Tropical fair Smoothie

"In the sun, the sand, and a tropical island."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Vitamin C tanken ganz einfach in einem Glas. Und noch dazu fair gehandelt.
Und: Fair schmeckt besser.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: 1 Mango, 2 Orangen, 1 Zitrone, 1 Banane, 1 Passionsfrucht, Wasser

Für 2 Personen:

1 Mango schneiden

2 Orangen ausgepresst

1 Zitrone ausgepresst

1 Banane

1 Passionsfrucht ausgelöffelt

250 ml Wasser, in einem Mixer einige Minuten mixen, bis keine Stücke mehr enthalten sind.



herbstliches Goldhirse Porridge

"Safe your breath to cool your porridge."

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Mal was anderes als Haferflocken. Die Goldhirse. Reich an Vitamin A, C, Eisen und Beta-Carotin. An alle Frauen die monatlich eine gewisse Menge Blut verlieren: Haltet euren Eisenspiegel hoch!

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochen: 30 Minuten

Zutaten; Goldhirse, Wasser, Milch, Ahornsirup, Salz, Zimt, Birne, Margarine, Apfel, Zitronensaft

Für 2 Personen:

100 g Goldhirse

2,5 dl Wasser

2,5 dl Milch nach Wahl

2 EL Ahornsirup

1 Prise Salz

1/2 TL Zimt in einer Pfanne aufkochen. Für ca. 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln.

1 Birne dazu raffeln.

In der Zwischenzeit:

Topping:

1 TL Margarine

1 Apfel, gewürfelt

1 Birne, gewürfelt

1 TL Ahornsirup

wenig Zimt

2 EL Zitronensaft in einer Bratpfanne für ca. 5 Minuten braten.

Zusammenfügen und geniessen.



Carrot Cake Overnight Oats

«Eat your veggies.»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Karottenkuchen zum Frühstück? Ja, gerne. Mit extra viel Ballaststoffen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

kühl stellen: Über Nacht

Zutaten: Karotte, Apfel, Mango, Haferflocken, Chiasamen, Milch und Joghurt nach Wahl, Orange, Salz, Zimt, Süßungsmittel nach Wahl, Zartbitter Schokolade

Für 2 Portionen

1 Karotte (ca. 80 g) fein geraffelt

1 Apfel fein geraffelt

100 g Mango geschnitten

1 Orangen, ausgepresst

2 EL Chia Samen

50 g Haferflocken

1 Joghurt à 150 g

250ml Milch

1/2 TL Zimt

2 EL Süßungsmittel nach Wahl (z.B. Ahornsirup)

1 Prise Salz mischen. In Behälter nach der Wahl füllen. Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Optional: 40 g Zartbitterschokolade schmelzen. Über Oats geben und mit frischen Fürchten toppen.



Spirulina Porridge

«Power alert»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

An die Farbe muss man sich erst mal gewöhnen. Der Geschmack ist nicht etwa Algig. Sondern eher süß und wärmend.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochen: 5 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Spirulina Pulver, Flüssigkeit, Chiasamen, 1/2 Banane, Kiwi, Müsli, Kokos

Für 1 Portion:

65 g Haferflocken

1 1/2 TL Spirulina Pulver

1 TL Chiasamen

350 ml Flüssigkeit nach Wahl (Milch, Pflanzenmilch oder einfach Wasser)

1/2 Banane zerstampft mischen.

In einer Pfanne aufkochen, auf kleiner Hitze ca. 5 Minuten weiter köcheln.

Toppen: Kokos Joghurt, Kiwi, Kokosraspeln, und selbstgemachtem Vanille Müsli.



Mini Pancakes mit Überraschung

«Rise and shine. It is pancake time.»

aktive Zubereitungszeit: 30 Minuten

Was gibt es besseres als warme Pancakes an einem schönen ruhigen Tag? Mit diesen Minis definitiv gut ausgerüstet.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Mehl, Margarine/Butter, Mehl, Backpulver, Milch nach Wahl, Apfelessig, Banane, Vanillezucker, Bananen, Zucker, Früchte nach Wahl als Topping, Süssungsmittel wie Ahornsirup

Für 2 Personen

20 g Margarine/Butter schmelzen

125 g Mehl

1 TL Backpulver

1 EL Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

1 TL Apfelessig

1,8 dl Milch nach Wahl dazugeben. Zu einer geschmeidigen Masse rühren.

2 Bananen in Scheiben schneiden. In den Teig geben.

Braten: In Bratpfanne Öl nach Wahl giessen.

Anschliessend Bananen schön mit Teig ummanteln und in die Bratpfanne geben. Beidseitig goldbraun anbraten.

Mit Früchten nach Wahl und z.B. Ahornsirup toppen.



Herzhafte Waffeln

“This Waffle is some kind of wonderful.”

aktive Zubereitungszeit: 40 Minuten

Waffeln gehen auch salzig! Mit Zwiebeln oder doch lieber in Grün mit Spinat? Im Frühling den Spinat durch Bärlauch ersetzen? Ein lauwarmes Träumchen! Und dazu noch eine leckere Sauce Hollandaise in vegan.

Zutaten Zwiebelwaffeln: Mehl, Backpulver, Salz, Zwiebeln, pflanzliche Milch, geriebener "Käse", Öl, Apfelessig

Zutaten Spinatwaffeln: Mehl, Spinat, Salz, Kräuter getrocknet, Pfeffer, Apfelessig, Käse nach Wahl, Milch

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Zwiebel Käse Waffeln (ergibt 4 Portionen):

300 g Mehl nach Wahl
2 TL Backpulver
1 1/2 TL Salz
3 EL Pflanzliches Öl
2 TL Apfelessig
300 ml Milch mischen

1 Zwiebel fein geschnitten
50 g geriebener Käse daruntermischen.

Waffeleisen etwas einfetten und goldbraun backen.

Spinatwaffeln (ergibt 4 Portionen):

300 g Mehl
1 1/2 TL Salz
4 TL Kräuter getrocknet
2 TL Backpulver
2 TL Apfelessig mischen

ca. 120 g Spinat (ergibt ca. 2 Würfel tiefgefrorenen Spinat aufgetaut)
mit 250 dl Milch mixen, bis eine grüne Flüssigkeit entsteht. Saisonal den Spinat mit 60 g Bärlauch zu ersetzen.

Zu den trockenen Zutaten geben.

50 g geriebener Käse daruntermischen. Im Waffeleisen einige Minuten goldbraun backen.



Randen-Kakao-Smoothie

"In life, much like smoothies, you get out what you put in."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine super satte Farbe, der reichhaltigste Geschmack. Erdig Süß. Randen-Geschmack durch Banane und Birne kaum zu spüren. Testen!

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Banane, Birne, Rande gekocht, Milch nach Wahl, Kakaopulver, Kakaonibs, Granatapfelkerne

Für 2 Personen

1 Banane

1 Birne

40 g gekochte Randen

2 TL Kakaopulver

3 dl Milch nach Wahl, in einem Mixer auf hoher Stufe für einige Minuten vermengen, bis keine Stücke mehr vorhanden sind. In Gläser füllen.

Toppings: Kakaonibs und Granatapfelkerne darüberstreuen und geniessen.



MIGROS
V-LOVE
PLANT-BASED
CHOCO
COCOA NIBS
65%

Mango Peanutbutter Oats

"Mango is mangonificent."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine frische reife Mango, wie kleine Zuckerwürfel, die noch dazu viele Vitamine liefert. Wie wäre es zum Frühstück mit etwas Erdnussbutter und mit extra Schokolade?

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochen: 5 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Hirseflocken, Leinsamen, Erdnussbutter, Milch, Mango, Banane/Früchte nach Wahl, Schokolade

Für 1 Person:

70 g Haferflocken

10g Hirseflocken

10g Leinsamen gemahlen

1 EL Erdnussbutter

300ml Milch/Wasser

In einer Pfanne zusammenrühren, für einige Minuten köcheln.

Toppen:

Mit frischer Mango, Granatapfel, Banane, Erdnussbutter oder was auch immer dein Herz begehrt darübergerben.



Kiwi-Kokos-Becher

“Be a kiwi- roll with it, stay sweet and be definitely unique.”

aktive Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ein Blickfang bei jedem Brunch. Vegan, glutenfrei, laktosefrei, einfach lecker.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backen: 10 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Mandelstifte, Kokosflocken, Vanillezucker, Süßungsmittel nach Wahl, Kardamom, Salz, Kokosöl, Kokos Joghurt, Kiwi

2-3 Portionen

Müesli:

75 g Haferflocken fein

25 g Mandelstifte

20 g Kokosflocken

2 Prisen Kardamom

1 Prise Salz

1 TL Süßungsmittel

1 EL geschmolzene Kokosöl mischen. Auf einem Backblech ausbreiten.

Backen: Bei 180°C Heissluft für 10 Minuten, bis das Müsli goldbraun ist.

4 Kiwis schneiden

Zusammenstellen:

Je 1 Kokos Joghurt à 150g in ein Glas geben.

Kiwi und Müesli darin verteilen.

Geniessen.



Vitamin Bomb Smoothie Bowl

«Vitamin kick in the ass.»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Der Winter zieht sich in die Länge, die Grippezeit ebenfalls. Gib deinem Immunsystem einen Kick in the A**. Mit dieser schnellen, einfachen Smoothie Bowl.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Banane, Orange, Kokosjoghurt, Flüssigkeit, Haferflocken

Für 1 Portion:

1 Banane

1 Orange

3 EL Kokos Joghurt

50 ml Flüssigkeit nach Wahl

2 EL Haferflocken

Alles zusammen in einen guten Mixer geben, für 1-2 Minuten zu einem Smoothie pürieren.

Toppings: Mit Himbeeren aus der Tiefkühltruhe, Mandeln, Kokosflocken oder was auch immer du gerne magst auf die Smoothie Bowl geben.



Easy Porridge

«Start easy»

aktive Zubereitungszeit: 5 Minuten

Starte powervoll in den Tag! Natürlich gesüsst, cremig und schnell zubereitet. Ein Klassiker auf dem Frühstückstisch.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochen: 5-10 Minuten

Zutaten; Haferflocken, Hirseflocken, Zimt, Banane, Flüssigkeit, Salz, Früchte nach Wahl

Für eine Portion:

60 g Haferflocken

10 g Hirseflocken

Zimt, 1 Prise Salz

1/2 Banane zerstampft

250-300 ml Flüssigkeit nach deiner Wahl mischen.

Aufkochen, immer wieder umrühren. Hitze reduzieren, einige Minuten köcheln lassen.

Toppings: Erdnussbutter, Heidelbeeren, Brombeeren.



Power in Green

«Get the power»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ganz pflanzlich mit extra viel Vitamin C. In Windeseile zubereitet.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: Kiwi, Apfel, Banane, veganes Nature Joghurt, Wasser, Spinat

Für 2 Personen:

2 Kiwis geschält und geschnitten

1 kleine Banane

1 grünen Apfel (z.B. Granny Smith)

30 g Blattspinat

3 dl Wasser

150 g veganes Natur Joghurt (Soja, Mandel, Kokos...)

Alles in einen Mixer geben und für einige Minuten pürieren.



Chia Bowl

"Healthy nutrition is just as much an art as science."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Meal Prep ist angesagt. Dieser Chia Pudding mit fruchtiger Abrundung eignet sich super für unterwegs, schnell und einfach zubereitet. Sättigend und lecker. Natürlich auch zu Hause zum Genießen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühl stellen: 4h oder über Nacht

Zutaten: Chia Samen, Süßungsmittel, Joghurt, Flüssigkeit, Quark, Beeren nach Wahl

Für 2 Portionen:

2 EL Chiasamen

1 EL Süßungsmittel (z.B. Ahornsirup)

100 g Joghurt nach Wahl

100 ml Flüssigkeit nach deiner Wahl mischen. Über Nacht stehen lassen.

Fruchtquark:

300 g Quark nach mit

100 g Blaubeeren mischen

Mit Chia Pudding in einem Glas, oder zu Hause in einer Schüssel mit frischen Früchten, Kakaonibs, oder was auch immer dein Herz begehrt anrichten.



Meine Smoothie-Grundlage

«Every day is smoothie day!»

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gute Grundrezepte in Petto sind immer gut :) Gut wenn's gut ist, was?

Smoothies finde ich immer super für unterwegs.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Grundrezept:

1 Banane

3-4 EL Joghurt nach Wahl

100 ml Flüssigkeit

andere Früchte/Spinat nach Wahl

Superfoods wie 1TL Spirulina/Matcha/Maca hinzufügen

Haferflocken/Hirseflocken/Hanfsamen/Chiasamen/Leinsamen etc. können auch hinzugefügt werden. Dabei musst du darauf achten, dass du mehr Flüssigkeit in den Smoothie gibst, da diese Zutaten stark quellen.

Alles mixen und et voila, immer wieder spannende Geschmäcker, es wird nie langweilig. Je nach Saison Früchte und Gemüse austauschen.



Birnen Porridge

«We make the perfect pear.»

aktive Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zum Frühstück was karamellisiertes? Geht! Mit diesem leckeren Birnen Porridge.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Honig/Ahornsirup, Zimt, Wasser, Milch nach Wahl, Birne, Beeren nach Wahl

Für 1 Portion:

1 Birne halbieren.

1 TL Süßungsmittel wie Ahornsirup in eine Bratpfanne geben. Erhitzen, Schnittfläche der Birne drauflegen. Einige Minuten karamellisieren lassen.

In Zwischenzeit:

60 g Haferflocken

250-300 ml Wasser/Milch nach Wahl

1 TL Süßungsmittel

1/2 Birne fein geschnitten

Zimt nach Geschmack aufkochen, zu einem Porridge köcheln.

Bei Bedarf: noch etwas mehr Wasser/Milch dazugeben.

In eine Schüssel geben. Karamellierte Birne drauflegen. Mit Beeren/Früchten nach deiner Wahl toppen.



herbstliches Power Porridge

"Eat breakfast like a king."

aktive Zubereitungszeit: 10 Minuten

Fast jeder Morgen startet bei mir mit einem warmen Porridge. Die Mischung hilft deiner Darmflora, sättigt lange und ist mit verschiedenen Früchten im Handumdrehen in verschiedene Varianten zu verwandeln.

Hier eine Herbstliche Variante mit Zwetschgen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten: Haferflocken, Hirseflocken, Weizenkleie, Leinsamen, Kakaopulver, Zimt, Wasser/Milch, Zwetschgen, Süßungsmittel nach Wahl, Nüsse, Kokosöl

1 Portion Porridge:

70g Haferflocken

1 EL Hirseflocken

1EL Weizenkleie

1 TL Leinsamen geschrotet (damit du die Nährstoffe aufnehmen kannst.)

1 EL Kakaopulver

1/3 TL Zimt

2-3dl Flüssigkeit, in einer Pfanne mischen

Für die Süßen unter uns: 1-2EL Ahornsirup oder anderes Süßungsmittel nach Wahl dazugeben.

Kochen: Aufkochen, auf kleiner Hitze 5-10 Minuten einkochen. Bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Oder: Zutaten in einer Schüssel vermengen. Über Nacht stehen lassen, damit sich die Haferflocken bereits aufsaugen können. So müssen sie am nächsten Morgen nur noch aufgewärmt werden. Je nach Konsistenz noch einmal etwas Flüssigkeit dazugeben und fertig ist das Porridge.

Zwetschgen:

5 Zwetschgen halbiert

einige Prisen Zimt

Wenig Kokosöl in einer Pfanne erwärmen, Zwetschgen ca. 5 Minuten "anbraten". Auf Porridge verteilen.

Mit Nussbutter und gehackten Nüssen toppen.

Nachwort/Dank

Danke, Danke, Danke! Du hast es bis zum Ende des Buches geschafft! Es macht mir eine Riesenfreude, dass du bis hierhin gekommen bist. Wie hat dir das Buch gefallen? Was ist dein Lieblingsrezept? Wenn du ein Rezept getestet hast, oder dir die Fotos gefallen, lass es mich doch gerne wissen.

Der Zeitaufwand, ein Buch zu schreiben, ist nicht zu unterschätzen. Jeder einzelne Schritt bis zum fertigen E-Book hat mir Vergnügen bereitet. Die Rezepte zu kreieren, zu tüfteln und abzuschmecken. Das Anrichten und Fotografieren, bis zum Bearbeiten und schreiben der Rezepte. Nicht jedes Foto und Rezept ist perfekt. Aber was ist schon perfekt? Das liegt im Auge des Betrachters.

Und hey!? Dieses E-Book ist nicht mein letztes E-Book. Im Laufe der Zeit wird es definitiv ein Buch in gedruckter Version von mir geben.

Mit dem Kreieren von Rezepten, meinen Blog und Instagram bin ich auf jeden Fall längst nicht fertig. Du darfst dich freuen, es wird noch viel mehr geben. Schreib mir gerne für Feedback auf meinem Instagram @lovelyfoody, lass einen Kommentar auf meinem Blog da oder schreibe mir eine E-Mail: lovleyfoody@gmail.com.

Ich freue mich über Feedback, ob positiv oder konstruktiv. Denn: Übung macht den Meister
Zusammen werden wir besser!

Danke an meine beiden Schwestern, welche bei der Auswahl der Fotos mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind und ihre unverblümete Meinung geteilt haben.

Danke an meine Eltern, welche mir ihre Küche zur Verfügung gestellt haben. Danke an meine ganze Familie für die vielen Testessen, welche auch Pannen beinhaltet haben.

Einen besonderen Dank geht an unseren Hund, welcher immer fleissig bei jedem Fotoshooting dabei sass und gut aufgepasst hat, das ja kein kostbares Essbares den Fussboden berühren konnte:)

In diesem Sinne. Danke das du dir Zeit genommen hast, mein E-Book zu lesen, Rezepte daraus oder von meinem Instagram/Blog zu testen, oder dich mit mir zu connecten. Wie man so schön sagt: Man sieht sich immer zwei Mal im Leben. Bis dahin wünsche ich dir eine wunderschöne, gesunde, erlebnisreiche und erfüllte Zeit. Auf tolle Begegnungen und viele weitere Inspirationen.

Mit besten Wünschen

Jenny, lovelyfoody

Wo findest du mich?

Instagram: @lovelyfoody

Blog: www.lovelyfoody.com

E-Mail: lovelyfoody@gmail.com

Pinterest: @lovelyfoody

Tiktok: @lovleyfoody

+ Draussen in der Natur am Wandern oder im Garten. 😊

