Horn N./Mayer J.
Vegan kann jeder

Reading excerpt

Vegan kann jeder
of Horn N./Mayer J.
Publisher: Creative Standard

http://www.narayana-verlag.com/b17102

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

FENCHELGEMÜSE

MIT COUSCOUS UND ZITRONE

AUSGEWOGEN

ZUBEREITUNG 20 Minuten • PORTIONEN 4

Die grüne Knolle mit dem würzigen, anisähnlichen Aroma hat es nicht nur geschmacklich in sich. Sie ist reich an Vitamin C und Calcium. Achtet beim Einkauf auf die Frische des Fenchels. Länger gelagert wird er trocken und holzig.

- 2 Fenchelknollen
- 200 g Couscous
- 200 g weiße Bohnen (vorgekocht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 EL frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

ZUCKER FREI · OHNE SOJA

1. Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser gerade so bedecken und mit einem Deckel oder einem Teller abdecken.
2. Den Fenchel in 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Fenchelgrün für die Dekoration grob hacken und beiseite legen.
3. Eine Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben.
4. Den Fenchel 5-7 Minuten gut anbraten.
5. Die Bohnen mit in die Pfanne geben, der Herd kann nun ausgeschaltet werden. Die Bohnen in der Resthitze 3 Minuten erwärmen.
6. Das Gemüse und die Bohnen auf dem Couscous anrichten und den Saft und das Fruchtfleisch der Zitrone darüber träufeln.
7. Mit Salz, Pfeffer, Fenchelgrün und frischer Petersilie abschmecken.

Tipp

Fenchel ist, fein geschnitten oder geraspelt, auch roh unglaublich lecker. Wir haben auf www.eat-this.org ein geniales Rezept für einen orientalischen Fenchelsalat mit roten Linsen.

Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

BERRY-CHEESECAKE

GANZ OHNE BACKEN

ZUBEREITUNG 25 Minuten • KÜHLZEIT 3 Stunden • PORTIONEN 16 cm Springform

Ein Ausflug in die Raw-Küche. Dabei steht er geschmacklich gebackenen Käsekuchen in nichts nach. Eine süße Versuchung, die auch noch gesund ist. Süßes zum Sattessen.

- 300 g Cashew Kerne
- Zesten einer halben Zitrone
- Saft einer Zitrone
- Mark einer Vanilleschote
- 2 EL Kokosöl
- 3-4 EL Agavendicksaft
- 2-3 EL Mandelmilch
- 2 EL frische oder tiefgekühlte Beeren

FÜR DEN BODEN

- 60 g entsteinte Datteln
- 170 g Mandeln
- 1 1/2 EL Kokosöl

GLUTEN FREI · OHNE SOJA

1. Cashewkerne etwa eine Stunde in Wasser einweichen.
2. Kokosöl in einem Topf im Wasserbad erwärmen, bis es flüssig ist.
3. Mandeln, Datteln und 1 1/2 EL Kokosöl in einem High-Speed-Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
4. Die Springform mit Klarsichtfolie auskleiden.
5. Mandel-Dattel-Kokosmasse gleichmäßig in der Springform verteilen.
6. Cashewkerne, Zitronenzesten, Zitronensaft, 2 EL Kokosöl, Vanillemark, Agavendicksaft und Mandelmilch im High-Speed-Mixer glatt pürieren.
7. 2/3 der Masse in die Springform füllen und glatt streichen.
8. Restliche Masse mit den Beeren glatt pürieren.
9. Beerenmasse in die Springform geben und glatt streichen. Mindestens 3 Stunden kaltstellen.

Tipp

Wenn man den Cheesecake statt in den Kühlschrank für ein bis zwei Stunden in den Gefrierschrank stellt, bekommt man einen köstlichen „Frozen-Berry-Cheesecake" für Sommertage!

Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder"
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Horn N./Mayer J.

Vegan kann jeder

Über 100 unkomplizierte Rezepte für jeden Tag - das eat this! Kochbuch

224 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com