

# Holistic Health

## Rezepte Sammlung

EXCLUSIV ERSTELT VON P7



# Holistic Health

## ERKLÄRUNG

Benutzerhandbuch für dein Detox-Rezeptebuch: Ganzheitliche Gesundheit leicht gemacht

Willkommen zu deinem Detox-Rezeptebuch, das dich auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden und Balance begleitet! Dieses Handbuch bietet dir wichtige Hinweise, wie du die Rezepte optimal nutzt und sicherstellst, dass du alle wichtigen Nährstoffe für eine ganzheitliche Gesundheit aufnimmst.

### 1. Die Philosophie hinter den Rezepten

Unsere Rezepte sind speziell darauf ausgelegt, deinen Körper zu entlasten, zu regenerieren und in Balance zu bringen. Sie basieren auf basischen Zutaten, die deinen Säure-Basen-Haushalt unterstützen und dir ein gutes Gefühl von Leichtigkeit schenken.



# Holistic Health

## ERKLÄRUNG

2. Wichtig: Nicht alle Rezepte sind vollwertige Mahlzeiten

Manche Rezepte in diesem Buch, wie z. B. leichte Sommerrezepte, Snacks oder Dips, sind als Ergänzung gedacht – etwa für Grillabende, als Zwischenmahlzeit oder einfach als gesunde Alternative. Diese Rezepte liefern möglicherweise nicht alle Makro- und Mikronährstoffe, die du für eine vollwertige Mahlzeit benötigst.

Für eine ganzheitlich nährstoffreiche Ernährung gilt: Ergänze und kombiniere die Rezepte sinnvoll!



# Holistic Health

## ERKLÄRUNG

### 3. Tipps zur Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung

#### Proteine

Damit deine Mahlzeit auch ausreichend pflanzliches Eiweiß enthält, füge folgende Zutaten hinzu:

- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen, Kidneybohnen
- Tofu oder Tempeh: Perfekt für Salate, Bowls oder als Beilage
- Nüsse und Samen: Walnüsse, Mandeln, Chiasamen, Hanfsamen
- Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth oder Buchweizen





# Holistic Health

## ERKLÄRUNG

### Komplexe Kohlenhydrate

Auch wenn Detox oft mit leichter Kost verbunden ist, können gesunde Kohlenhydrate wertvolle Energie liefern.

Kombiniere mit:

- Süßkartoffeln
- Vollkornreis
- Haferflocken
- Hirse

### Gesunde Fette

Füge gesunde Fette hinzu, um deine Gerichte abzurunden:

- Avocado
- Kokosöl, Olivenöl oder Leinöl
- Tahin (Sesampaste)
- Nussmus (Mandelmus, Cashewmus)



# Holistic Health

## *Gesundheitsshots*





# Ingwer Shot

## Zutaten :

- 50 g frischer Ingwer (ca. ein daumengroßes Stück)
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Prise Kurkuma (optional, für den Extra-Detox-Effekt)
- 1 Prise Pfeffer (fördert die Aufnahme von Kurkuma)
- 100 ml Wasser

## Zubereitung:

1. Ingwer vorbereiten: Den Ingwer gründlich waschen (optional schälen, falls nicht bio).
2. Zitrusfrüchte pressen: Die Orangen und die Zitrone auspressen und den Saft auffangen.
3. Mixen: Den Ingwer in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Orangensaft, Zitronensaft und Wasser in einen Mixer geben.  
Optional: Kurkuma und Pfeffer hinzufügen.  
Filtern: Die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Baumwolltuch passieren, um den Saft von den Ingwerfasern zu trennen.



# Holistic Health

## Smoothies







# Green Smoothie

## 1. Grüner Smoothie

Zutaten:

- 1 Tasse frischer Spinat
- 1/2 Gurke
- 1/2 grüner Apfel
- 1/2 Banane
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Tasse Kokoswasser oder Wasser
- Ein paar frische Minzblätter



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.
2. In ein Glas füllen und sofort genießen.



# Holistic Health

## KUCHEN REZEPTE



# Holistic Health

## *Familien Rezepte*





# Bunte Gemüse Pasta

## Zutaten:

- 200 g glutenfreie Pasta mischen ( Linsen, Erbsen, Kichererbsen Nudeln )
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 ml passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren



## Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen.
3. Das restliche Gemüse hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten anbraten.
4. Die passierten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die gekochte Pasta unter das Gemüse mischen und mit frischen Basilikumblättern servieren.





# Gefüllte bunte Paprika

- 4 rote Paprika
- 1 Tasse Quinoa bunt
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 150 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Den Quinoa in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.
3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.
4. Zucchini, Karotte und Mais hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten.
5. Den gekochten Quinoa und das Tomatenmark untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Paprika mit der Quinoa-Gemüse-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen.
7. Bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten backen.







# Bunte Gemüse Taler

## Zutaten:

- 1 große Karotte, gerieben
- 1 Zucchini, gerieben
- 1 Tasse gekochte und pürierte Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 1/2 Tasse glutenfreie Haferflocken
- 2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser (Leinsamen-Ei-Ersatz)
- 2 EL gehackte frische Petersilie
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl (für das Braten)



## Zubereitung:

1. Leinsamen-Ei-Ersatz herstellen: Die Leinsamen mit Wasser in einer kleinen Schüssel mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Gemüse vorbereiten: Die Karotte und Zucchini in eine große Schüssel geben.
3. Masse mischen: Die gekochten und pürierten Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl), glutenfreie Haferflocken, glutenfreie Semmelbrösel, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu dem Gemüse geben. Den Leinsamen-Ei-Ersatz hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Taler formen: Aus der Masse kleine Taler formen. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas mehr Haferflocken hinzufügen.
5. Braten: Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Taler in die Pfanne geben und auf jeder Seite 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
6. Servieren: Die Gemüsetaler warm servieren, zum Beispiel mit einem Dip wie Hummus oder einer veganen Joghurtsoße oder Selfmade Apfelmus.





# Gemüse Pommes

## Zutaten:

- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Karotten, in Stifte geschnitten
- 1 Zucchini, in Stifte geschnitten
- 1 Süßkartoffel, in Stifte geschnitten
- 2 Kartoffeln, in Stifte geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Paprika Gewürz
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 1/2 TL Salz



## Zubereitung:

1. Ofen vorheizen: Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gemüse vorbereiten: Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Würzen: Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben. Olivenöl,, Basilikum, Salz , Paprika hinzufügen. Alles gut vermengen, sodass das Gemüse gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.
4. Backen: Das gewürzte Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Darauf achten, dass das Gemüse in einer einzigen Schicht liegt, damit es gleichmäßig gart.
5. Backzeit: Das Gemüse im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Zwischendurch einmal wenden, damit es gleichmäßig gebacken wird.





# Kinder Ketchup

## Zutaten:

- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten (oder 400 g frische Tomaten, gehackt)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1-2 EL Apfelmus (ohne Zuckerzusatz) oder 1 geriebener Apfel (für natürliche Süße)
- 1 EL Olivenöl



## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch anbraten: In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
2. Tomaten hinzufügen: Die gehackten Tomaten (oder frische Tomaten), das Tomatenmark, den Apfelessig und den Dijon-Senf in den Topf geben und gut umrühren.
3. Würzen: Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Natürliche Süße hinzufügen: Apfelmus oder geriebenen Apfel unterrühren. Dies verleiht dem Ketchup eine natürliche Süße, ohne dass Zucker hinzugefügt wird.
5. Köcheln lassen: Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei niedriger Hitze etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis der Ketchup eingedickt ist. Gelegentlich umrühren.
6. Pürieren: Den Ketchup mit einem Stabmixer pürieren, bis er eine glatte Konsistenz hat. Alternativ kann man ihn in einem Standmixer pürieren und dann wieder in den Topf zurückgeben.
7. Abschmecken: Den Ketchup abschmecken und bei Bedarf mehr Salz, Pfeffer oder Apfelessig hinzufügen.



# Kinder Pancakes

## Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken (oder Hafermehl)
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Mandelmilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1 EL Chiasamen (oder Leinsamen)
- 1 Schuss Sprudel oder Chia Ei
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Complete Vanille
- 1 Prise Salz
- Kokosöl zum Braten



## Zubereitung:

1. Chia-Ei herstellen: Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit 3 EL Wasser mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Hafermehl vorbereiten: Wenn du Haferflocken verwendest, diese in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu feinem Mehl mahlen.
3. Teig mixen: In einem Mixer die Banane, Mandelmilch, gequollene Chiasamen, Complete und Hafermehl (oder Haferflocken) Zimt und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Pfanne erhitzen: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Kokosöl darin schmelzen lassen.
5. Pancakes backen: Für jeden Pancake etwa 1/4 Tasse Teig in die Pfanne geben. Die Pancakes etwa 2-3 Minuten backen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden und die Ränder fest werden. Dann wenden und weitere 2-3 Minuten backen, bis beide Seiten goldbraun sind.
6. Servieren: Die Pancakes warm servieren, zum Beispiel mit frischem Obst, Nussbutter.



# Holistic Health

*Summer*

GANZHEITLICHE  
ENTGIFTUNG





# Gegrillte Gemüsespieße

## Zutaten:

- Zucchini
- Paprika (rot, gelb, grün)
- Champignons
- Kirschtomaten
- Rote Zwiebel
- Olivenöl
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Gemüse-Stücke abwechselnd auf Spieße stecken.
3. Die Spieße mit Olivenöl bestreichen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Spieße auf den Grill legen und ca. 10-15 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden.



## Zutaten:

- Auberginen
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- Zitronensaft



## Zubereitung:

1. Die Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Auberginenscheiben auf den Grill legen und ca. 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich sind.
4. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.



# Gegrillter Spargel

---

## Zutaten:

- Grüner Spargel
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Den Spargel mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spargel auf den Grill legen und etwa 5-7 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden.
4. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.



# Gegrillte Avocado

---

## Zutaten:

- Avocados
- Olivenöl
- Meersalz
- Zitronensaft



## Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen.
2. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen.
3. Die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen und etwa 4-5 Minuten grillen, bis Grillstreifen sichtbar sind.
4. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.



# Gegrillter Tofu

---

## Zutaten:

- Fester Tofu
- Sojasauce (oder Tamari für glutenfreie Version)
- Olivenöl
- Knoblauch (gehackt)
- Frischer Ingwer (gerieben)
- Frischer Koriander



## Zubereitung:

1. Den Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eine Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Ingwer herstellen.
3. Den Tofu in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten marinieren.
4. Den marinierten Tofu auf den Grill legen und etwa 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis er goldbraun ist.
5. Mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Diese Rezepte sind nicht nur lecker und gesund, sondern auch basisch und eignen sich hervorragend für eine leichte Grillmahlzeit.



# Wassermelonen-Gurken-Salat

---

## Zutaten:

- 1/2 Wassermelone, in Würfel geschnitten
- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Frische Minzblätter, gehackt
- Saft einer Limette
- Meersalz nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Wassermelone, Gurke und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben.
2. Minzblätter und Limettensaft hinzufügen.
3. Mit Meersalz abschmecken und vorsichtig mischen.
4. Kalt servieren.



# Rote-Bete-Orangen-Salat

## Zutaten:

- 2 gekochte Rote Beten, in Scheiben geschnitten
- 2 Orangen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1/4 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1/4 Tasse Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Rote Bete, Orangen und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben.
2. Walnüsse hinzufügen.
3. Balsamico-Essig und Olivenöl darüber gießen.
4. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.
5. Kalt servieren.



# Mango-Avocado-Salat

## Zutaten:

- 1 reife Mango, gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- Frische Korianderblätter, gehackt
- Saft einer Limette
- Meersalz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Mango, Avocado, Paprika und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben.
2. Korianderblätter und Limettensaft hinzufügen.
3. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig mischen.
4. Sofort servieren.



# Holistic Health

*Lieblings*

REZEPTE



# Grünkohl-Avocado-Salat

## Zutaten:

- 1 Bund Grünkohl, entstielt und in kleine Stücke geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1/4 Tasse Sonnenblumenkerne
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Grünkohl in eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft und Olivenöl massieren, bis er weicher wird.
2. Avocado, Karotte und Sonnenblumenkerne hinzufügen.
3. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.
4. Sofort servieren.





# Quinoa-Gemüse-Salat

## Zutaten:

- 1 Tasse gekochtes Quinoa
- 1/2 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 Tasse Gurke, gewürfelt
- 1/2 Tasse rote Paprika, gewürfelt
- 1/4 Tasse rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Quinoa und Gemüse in eine große Schüssel geben.
2. Petersilie, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen.
3. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.
4. Kalt servieren.





# Green Salat

## Zutaten:

- 1 Kopf Römersalat, gewaschen und zerkleinert
- 1 Gurke, gewaschen und in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, entkernt und gewürfelt
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 Tasse frische Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren)
- 1/4 Tasse gehackte frische Petersilie
- 1/4 Tasse gehackte frische Minze
- 1/4 Tasse gehackte Walnüsse oder Mandeln

## Für das Dressing:

- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer nach Geschmack





# Reisnudelsalat

## Zutaten:

- 200 g Reisnudeln
- 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Stifte geschnitten
- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Tasse Rotkohl, fein geschnitten
- 1/2 Tasse frische Korianderblätter, grob gehackt
- 1/4 Tasse geröstete Erdnüsse (optional)

## Dressing:

- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Sriracha (optional, für etwas Schärfe)



## Zubereitung:

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht kleben.
2. Alle vorbereiteten Gemüse in eine große Schüssel geben.
3. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Dressing gut vermischen.
4. Die abgekühlten Reisnudeln zu dem Gemüse in die Schüssel geben.
5. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
6. Mit frischen Korianderblättern und gerösteten Erdnüssen garnieren.





# Rote-Bete-Apfel-Salat

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Rote Bete, gekocht und in Würfel geschnitten
- 1 grüner Apfel, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Rote Bete, Apfel und Zwiebel in eine Schüssel geben.
2. Zitronensaft und Olivenöl darüber gießen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.





# Gefüllte Paprika

---

## Zutaten:

Paprika, Quinoa, schwarze Bohnen, Mais, Tomaten, Avocado, Koriander, Limettensaft.

## Zubereitung:

Paprika entkernen und mit gekochter Quinoa und Bohnen füllen. Mit Mais, Tomaten, Avocado und Koriander garnieren und Limettensaft darüber träufeln.





# Avocado-Toast

---

## Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Optional: Tomaten, Sprossen, Chiliflocken



## Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Im Toaster rösten oder im Ofen bei 200°C etwa 20 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. Avocado zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Auf die Süßkartoffelscheiben streichen und nach Belieben garnieren.







# Mango-Avocado-Salsa

---

Zutaten:

Mango, Avocado, rote Zwiebel,  
Koriander, Limettensaft, Salz,  
Pfeffer.



Zubereitung: Mango und Avocado  
würfeln, mit gehackter Zwiebel und  
Koriander vermengen. Mit  
Limettensaft, Salz und Pfeffer  
abschmecken.





# Vegane Falaffel

## aus dem Ofen

### Zutaten: für ca. 18 Stück

- 1 Dose Kichererbsen (240 gr. Abtropfgewicht)
- 1 Dose Bohnen nach Wahl (240 gr. Abtropfgewicht)
- 1/2 rote Zwiebel (mittelgroß)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Buchweizenmehl
- Salz
- 3 EL gehackte Petersilie
- Optional 1/2 grüne Chilischote
- oder optional 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 rote Spitzpaprika
- 6 Blätter Wirsing
- 6 Kirschtomaten
- Sesam schwarz (zum drüber streuen)
- Dip nach Wahl (Hummus, Tahini-Tofu-Dip)



### Zubereitung:

Kichererbsen, Bohnen, grob geschnittene Zwiebel, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Mehl und Salz in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer Masse verarbeiten. Schließlich gehackte Petersilie sowie klein gewürfelte Chili- und Paprikaschoten oder Frühlingszwiebeln unterrühren.

Mit den Händen kleine Nuggets formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) oder 160°C (Umluft) für 15 bis 20 Minuten backen.

Währenddessen die Wirsingblätter vom Strunk entfernen und waschen, die Tomaten waschen und klein schneiden und den Sesam kurz in einer Pfanne anrösten.

Dip nicht vergessen.

Die Falafel aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen damit sie etwas fester werden. In die Wirsingblätter mit Dip und Tomaten sowie geröstetem Sesam einrollen.





# Gerösteter Blumenkohl

---

Zutaten:

Blumenkohl, Olivenöl,  
Paprikapulver, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen, mit  
Olivenöl und Gewürzen vermengen  
und im Ofen bei 200°C etwa 25  
Minuten rösten.





# Orangen Sommer Salat

## Zutaten:

- 1 Kopf Rucola oder gemischter Blattsalat
- 2 Orangen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 50 g getrocknete Cranberries oder Granatapfelkerne
- Frische Minzblätter, grob gehackt (optional)

## Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Den Salat waschen, trocknen und in eine große Schüssel geben.
2. Orangen, Avocado und rote Zwiebel hinzufügen.
3. Walnüsse und getrocknete Cranberries (oder Granatapfelkerne) darüberstreuen.
4. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel oder einem Glas verrühren.
5. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen.
6. Mit frischen Minzblättern bestreuen und sofort servieren.





# Libanesischer Petersiliensalat

## Taboulé

### Zutaten:

- 2 Bund frische Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Bund frische Minze, fein gehackt
- 2 mittelgroße Tomaten, klein gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel oder 2-3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1/2 Tasse Quinoa
- Dressing:
- Saft von 2 Zitronen
- 1/4 Tasse Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack



### Zubereitung:

1. Quinoa vorbereiten: Quinoa in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser bedecken. Etwa 10-15 Minuten quellen lassen, bis er weich ist. Überschüssiges Wasser abgießen und Bulgur beiseite stellen.
2. Petersilie und Minze vorbereiten: Die Petersilie und Minze gründlich waschen und trocken tupfen. Fein hacken und in eine große Schüssel geben.
3. Tomaten und Zwiebeln vorbereiten: Die Tomaten und Zwiebeln fein hacken und zur Petersilie und Minze hinzufügen.
4. Bulgur hinzufügen: Den abgetropften Bulgur in die Schüssel mit dem Gemüse und den Kräutern geben.
5. Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen.
6. Salat mischen: Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
7. Servieren: Den Taboulé sofort servieren oder im Kühlschrank für später aufbewahren. Der Salat schmeckt am besten, wenn er einige Stunden durchgezogen ist.





# Weißkrautauflauf:

## Zutaten:

1 kleiner Kopf Weißkraut, fein gehackt  
2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Karotten, gerieben  
200 ml pflanzliche Sahne (z.B. Soja- oder Hafercreme)  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL pflanzliches Öl (z.B. Olivenöl)  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Majoran) nach Geschmack  
Paniermehl oder Semmelbrösel für die Kruste (optional)

## Zubereitung:

Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten.

### Gemüse vorbereiten

Weißkraut, Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch und Karotten vorbereiten.



### Gemüse andünsten

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das gehackte Weißkraut hinzufügen und etwa 5-10 Minuten anbraten, bis es leicht weich wird. Die geriebenen Karotten unterrühren und weitere 5 Minuten braten.

### Soße zubereiten

In einer großen Schüssel die pflanzliche Sahne, Gemüsebrühe, Senf, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Kräuter vermischen.

### Schichten

In der vorbereiteten Auflaufform eine Schicht Kartoffelscheiben auslegen. Darauf eine Schicht der gedünsteten Weißkraut-Karotten-Mischung geben. Die Soße gleichmäßig über das Gemüse gießen. Eventuell mehrere Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

### Backen

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 45-60 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberseite goldbraun ist.





# Gemüsequiche

Teig für eine Tarteform mit 22 cm Durchmesser

- 200 g glutenfreies Mehl
- 100 g kalte vegane Butter
- 3-4 EL kaltes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 1/2 EL getrocknete Kräuter zb Oregano
- 1/2 EL geschrotete Leinsamen
- weitere Gewürze nach Wahl
- Alternativ Complete Suppe



Füllung

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 300 g (veganer) Frischkäse
- 2-3 TL Zitronensaft
- 1/4 TL Salz
- 2 EL glutenfreie Hefeflocken
- 1 EL Kräuter in meiner Version: Oregano

Anleitungen

1. Den Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten vermengen.
3. Die kalte vegane Butter stückchenweise dazu geben und verkneten, bis eine krümelige Masse entsteht. Das kalte Wasser dazu geben.
4. Kneten bis der Teig zu einer Kugel zusammenkommt.
5. Den Teig 30-45 Minuten kaltstellen.
6. Eine Tarteform einfetten.
7. Den Teig stückchenweise in die Tarteform drücken, bis die Form bedeckt und der Teig gleichmäßig verteilt ist. Dafür gegebenenfalls noch etwas Mehl auf den Teig streuen, damit nichts an den Fingern kleben bleibt.
8. Den Teig mit der Kabel einstechen und 10 Minuten vorbacken.
9. Karotten und Zucchini in Scheiben schneiden.
10. Veganen Frischkäse mit restlichen Zutaten der Füllung cremig rühren.
11. Die vegane Frischkäse-Masse auf dem vorgebackenen Teig verteilen.
12. Die Gemüsescheiben überlappend auf der veganen Frischkäse-Masse verteilen, bis alles vollständig mit Gemüse bedeckt ist.
13. Die Tarte für weitere 60 Minuten backen.





# Sommerrollen

- Reispapierblätter (glutenfrei)
- Reismudeln (glutenfrei)
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 Gurke, in feine Streifen geschnitten
- 1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, in feine Streifen geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Koriander, Minze, Thai-Basilikum)
- Blattgrün (z.B. Salatblätter oder Spinat)



Für die Erdnussauce:

- 3 EL Erdnussbutter (glutenfrei)
- 1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- 1 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Wasser, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen

Zubereitung:

1. Reismudeln kochen: Die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Danach abtropfen lassen und abkühlen.
2. Gemüse vorbereiten: Karotte, Gurke, Avocado und Paprika in feine Streifen schneiden. Die frischen Kräuter und das Blattgrün waschen und trocken tupfen.
3. Reispapier vorbereiten: Ein Reispapierblatt in warmem Wasser einweichen, bis es weich und biegsam ist (ca. 10-20 Sekunden). Auf ein feuchtes Küchentuch legen.
4. Füllen und Rollen: Etwas von den Reismudeln, dem geschnittenen Gemüse, den Kräutern und dem Blattgrün in die Mitte des Reispapiers legen. Die Seiten des Reispapiers einklappen und fest aufrollen.
5. Erdnussauce zubereiten: Erdnussbutter, Tamari, Limettensaft, Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht.





# Libanesischer Petersiliensalat

## Taboulé

### Zutaten:

- 2 Bund frische Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Bund frische Minze, fein gehackt
- 2 mittelgroße Tomaten, klein gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel oder 2-3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1/2 Tasse Quinoa
- Dressing:
- Saft von 2 Zitronen
- 1/4 Tasse Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack



### Zubereitung:

1. Quinoa vorbereiten: Quinoa in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser bedecken. Etwa 10-15 Minuten quellen lassen, bis er weich ist. Überschüssiges Wasser abgießen und Bulgur beiseite stellen.
2. Petersilie und Minze vorbereiten: Die Petersilie und Minze gründlich waschen und trocken tupfen. Fein hacken und in eine große Schüssel geben.
3. Tomaten und Zwiebeln vorbereiten: Die Tomaten und Zwiebeln fein hacken und zur Petersilie und Minze hinzufügen.
4. Bulgur hinzufügen: Den abgetropften Bulgur in die Schüssel mit dem Gemüse und den Kräutern geben.
5. Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen.
6. Salat mischen: Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
7. Servieren: Den Taboulé sofort servieren oder im Kühlschrank für später aufbewahren. Der Salat schmeckt am besten, wenn er einige Stunden durchgezogen ist.





# Gemüsequiche

Teig für eine Tarteform mit 22 cm Durchmesser

- 200 g glutenfreies Mehl
- 100 g kalte vegane Butter
- 3-4 EL kaltes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 1/2 EL getrocknete Kräuter zb Oregano
- 1/2 EL geschrotete Leinsamen
- weitere Gewürze nach Wahl
- Alternativ Complete Suppe



Füllung

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 300 g (veganer) Frischkäse
- 2-3 TL Zitronensaft
- 1/4 TL Salz
- 2 EL glutenfreie Hefeflocken
- 1 EL Kräuter in meiner Version: Oregano

Anleitungen

1. Den Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten vermengen.
3. Die kalte vegane Butter stückchenweise dazu geben und verkneten, bis eine krümelige Masse entsteht. Das kalte Wasser dazu geben.
4. Kneten bis der Teig zu einer Kugel zusammenkommt.
5. Den Teig 30-45 Minuten kaltstellen.
6. Eine Tarteform einfetten.
7. Den Teig stückchenweise in die Tarteform drücken, bis die Form bedeckt und der Teig gleichmäßig verteilt ist. Dafür gegebenenfalls noch etwas Mehl auf den Teig streuen, damit nichts an den Fingern kleben bleibt.
8. Den Teig mit der Kabel einstechen und 10 Minuten vorbacken.
9. Karotten und Zucchini in Scheiben schneiden.
10. Veganen Frischkäse mit restlichen Zutaten der Füllung cremig rühren.
11. Die vegane Frischkäse-Masse auf dem vorgebackenen Teig verteilen.
12. Die Gemüsescheiben überlappend auf der veganen Frischkäse-Masse verteilen, bis alles vollständig mit Gemüse bedeckt ist.
13. Die Tarte für weitere 60 Minuten backen.





# Gurken Salat

---

Zutaten :

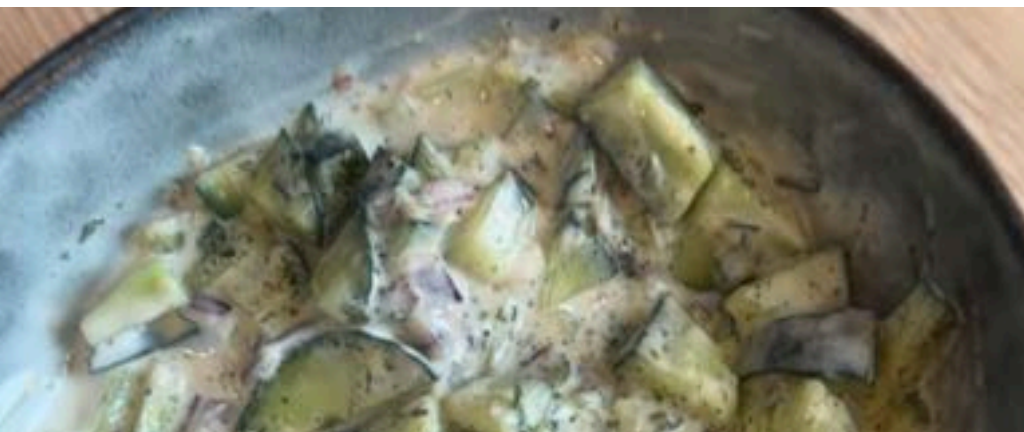
1/2 Gurke  
1/2 Alpro Natur ohne Zucker  
1/4 rote Zwiebel  
1 Teelöffel Senf  
Kräuter  
Gewürze deiner Wahl



Zubereitung :

Gurke klein schneiden und Zwiebeln fein hacken.  
Alpro Joghurt, Senf und Gewürze unter Mergen.

Dazu könntest du dir 2-3 Kartoffeln kochen und dazu genießen.





# Holistic Health

## Bowl Rezept

IDEEN







# Buddha Bowl

## Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 1 Avocado
- 1/4 Gurke
- Mini Tomaten
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1/2 Tasse Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- Eine Handvoll Babyspinat
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Teelöffel Sesam



## Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Avocado, Karotte, Gurke und Paprika in dünne Scheiben schneiden, Tomaten dazu legen.
3. Quinoa in eine Schüssel geben und das Gemüse darauf arrangieren.
4. Kichererbsen und Babyspinat hinzufügen.
5. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
6. Mit Salz, Pfeffer und Sesam würzen.





# Süßkartoffel-Buddha-Bowl

## Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Tasse Grünkohl
- 1/2 Tasse schwarze Bohnen (gekocht oder aus der Dose)
- 1/4 Tasse rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Avocado
- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, dann im Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.
2. Grünkohl in Streifen schneiden und kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
3. Süßkartoffel, Grünkohl, schwarze Bohnen und rote Zwiebel in eine Schüssel geben.
4. Avocado in Scheiben schneiden und dazugeben.
5. Tahini mit Zitronensaft mischen und über die Bowl geben.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# Tofu-Buddha-Bowl

## Zutaten:

- 1 Block fester Tofu
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tasse brauner Reis
- 1/2 Tasse Edamame (geschält)
- 1/2 Tasse Rotkohl, fein gehackt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel Erdnusssauce



## Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce und Olivenöl marinieren, dann in einer Pfanne anbraten, bis er knusprig ist.
2. Braunen Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. Edamame kurz in kochendem Wasser blanchieren.
4. Rotkohl und Karotte vorbereiten.
5. Reis in eine Schüssel geben und Tofu, Edamame, Rotkohl und Karotte darauf anrichten.
6. Mit Sesam und Erdnusssauce garnieren.





# Thai Erdnuss Bowl

## Zutaten:

- 1 Tasse Reismudeln (glutenfrei)
- 1 Tasse Tofu, in Würfeln und gebraten
- 1 Tasse Rotkohl, dünn geschnitten
- 1 Karotte, in Streifen
- 1/2 Gurke, in Scheiben
- 2 Esslöffel geröstete Erdnüsse, gehackt

## Dressing:

- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Sojasauce (glutenfrei)
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- Wasser zum Verdünnen



## Zubereitung:

1. Reismudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten.
3. Mit dem Erdnussdressing beträufeln und mit Erdnüssen bestreuen.



# Holistic Health

*Lieblings*

DESSERT REZEPTE







# Gesundes Veganes Apfel-Crumble

## im Airfryer

Zutaten:

Für die Füllung:

- 3-4 Äpfel (z.B. Boskop oder Granny Smith), geschält,
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Ahornsirup oder Dattelsirup (optional, je nach Süße der Äpfel)



Crumble:

- 1 Tasse Haferflocken (Glutenfrei)
- 1/2 Tasse Mandelmehl oder Hafermehl
- 1/2 Tasse gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 1/4 Tasse geschmolzenes Kokosöl
- 1/4 Tasse Kokoszucker (optional) Dattelsirup
- 1 TL Zimt
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Vorheizen: Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Füllung: Äpfel mit Zimt, Vanille, Zitronensaft und optionalem Sirup vermengen und in eine hitzebeständige Form geben.
3. Crumble: Haferflocken, Mandelmehl, gemahlene Nüsse, Kokosöl, Zucker, Zimt und Salz vermischen.
4. Zusammenstellen: Crumble-Mischung über die Äpfel streuen.
5. Backen: 15-20 Minuten im Airfryer backen, bis die Äpfel weich und das Crumble goldbraun ist.

Servieren: Warm genießen, z. B. mit veganem Joghurt oder Kokoscreme





# Holistic Health

*Basische Lebensmittel*

**LISTE**

**EXCLUSIV ERSTELLT VON P7**





# Basische Lebensmittel

Hier ist eine Liste von basischen Lebensmitteln, die gut für die Entgiftung und die basische Ernährung sind:

## 1. \*\*Gemüse\*\*

- Spinat
- Brokkoli
- Gurken
- Zucchini
- Karotten
- Sellerie
- Paprika



## 2. \*\*Obst\*\*

- Avocado
- Zitronen
- Limetten
- Wassermelone
- Äpfel
- Bananen
- Beeren (z.B. Heidelbeeren, Erdbeeren)





# Basische Lebensmittel

Hier ist eine Liste von basischen Lebensmitteln, die gut für die Entgiftung und die basische Ernährung sind:

## 3. \*\*Nüsse und Samen\*\*

- Mandeln
- Walnüsse
- Chiasamen
- Leinsamen



## 4. \*\*Hülsenfrüchte\*\*

- Linsen
- Kichererbsen
- schwarze Bohnen

## 5. \*\*Vollkornprodukte\*\*

- Quinoa
- Amaranth
- Vollkornreis





# Basische Lebensmittel

Hier ist eine Liste von basischen Lebensmitteln, die gut für die Entgiftung und die basische Ernährung sind:

## 6. \*\*Kräuter und Gewürze\*\*

- Petersilie
- Koriander
- Basilikum
- Ingwer



## 7. \*\*Getränke\*\*

- Grüner Tee
- Kräutertees
- Zitronenwasser

Diese Lebensmittel können helfen, den pH-Wert im Körper auszugleichen und eine basische Ernährung zu fördern.





# Linsensalat

## Zutaten

- 200 g gekochte braune Linsen (abgekühlt)
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Handvoll frischer Spinat oder Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- 1 TL Senf (optional)
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Linsen kochen: Grüne oder braune Linsen nach Packungsanweisung gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. **\*\*Gemüse vorbereiten:\*\*** Gurke, Paprika und Karotte in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe und die Avocado würfeln.
3. **\*\*Salat mischen:\*\*** Die abgekühlten Linsen mit dem geschnittenen Gemüse, Avocado und Spinat in einer großen Schüssel vermengen.
4. **\*\*Dressing zubereiten:\*\*** Zitronensaft, Olivenöl, Senf (optional), Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und gut verrühren.
5. **\*\*Salat anrichten:\*\*** Das Dressing über den Linsensalat geben und gut vermengen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Dieser Salat ist nährstoffreich, basisch und perfekt für eine leichte Mahlzeit!





# Nudeln One Pot

## Zutaten:

- 200 g glutenfreie Nudeln (z.B. aus Reis, Mais oder Linsen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren



## Zubereitung:

1. Vorbereitung: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Zucchini und Paprika in dünne Streifen schneiden, Karotte und Kirschtomaten halbieren.
2. Alles in den Topf: In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten.
3. Gemüse dazugeben: Zucchini, Paprika und Karotte in den Topf geben und kurz anbraten (ca. 3 Minuten).
4. Nudeln und Brühe hinzufügen: Die glutenfreien Nudeln, Gemüsebrühe und Gewürze (Paprikapulver, Oregano, Basilikum) in den Topf geben. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.
5. Kochen lassen: Die Hitze reduzieren und das Gericht zugedeckt köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind (ca. 10-12 Minuten). Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts am Boden kleben bleibt. Wenn nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen.
6. Abschmecken und servieren: Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren.





# Holistic Health

*Dipps und Aufstriche*

**REZEPT**

EXCLUSIV ERSTELLT VON P7





# Mango-Avocado-Salsa

---

Zutaten:

Mango, Avocado, rote Zwiebel,  
Koriander, Limettensaft, Salz,  
Pfeffer.



Zubereitung: Mango und Avocado  
würfeln, mit gehackter Zwiebel und  
Koriander vermengen. Mit  
Limettensaft, Salz und Pfeffer  
abschmecken.





# Rote-Bete-Hummus

## Zutaten:

- 1 gekochte Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 2 EL Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Rote Bete in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Kichererbsen in einen Mixer geben.
2. Tahini, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen.
3. Alles zu einer glatten Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# Hummus & Guacamole

---

Leckere und gesunde Rezepte:

2 Rote Beete ca. 200Gramm  
1 Glas Kichererbsen ca. 200 Gramm  
1 Knoblauchzehe  
Kreuzkümmel & Salz  
alles gut mixen fertig



Guacamole:  
2-3 reife Avocado  
1/2 Zitrone auspressen  
Mit Salz und Pfeffer, Paprika und  
Muskatnuss würzen  
alles pürieren und

Dazu Linsenwaffeln oder Maiswaffeln

So lecker!!!!





# Detox Dip

## Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 kleine Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL veganer Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- Eine Handvoll frische Kräuter  
(z.B. Petersilie, Koriander oder Dill)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Gurke vorbereiten: Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Anschließend die Gurke in kleine Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Kräuter hacken: Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die frischen Kräuter ebenfalls fein hacken.
3. Avocado vorbereiten: Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
4. Mixen: In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die Avocado, Gurke, Knoblauch, Zitronensaft, Joghurt und Olivenöl zu einer glatten Masse verarbeiten.
5. Abschmecken: Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Kräuter unterheben.
6. Servieren: Den Dip in eine Schüssel geben und optional mit einigen frischen Kräutern garnieren.



# Tomaten Aufstrich

## Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne (am besten über Nacht eingeweicht)
- 4 getrocknete Tomaten (in Öl oder vorher in Wasser eingeweicht)
- 1 kleine frische Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie



## Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne vorbereiten:
  - Wenn die Sonnenblumenkerne eingeweicht wurden, gieße das Wasser ab und spüle sie gut ab. Das Einweichen macht sie leichter verdaulich und sorgt für eine cremige Konsistenz.
2. Alle Zutaten mixen:
  - Gib die Sonnenblumenkerne, die getrockneten und frischen Tomaten, den Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
3. Würzen:
  - Füge Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Optional kannst du auch frische Kräuter hinzufügen.
4. Pürieren:
  - Mixe die Zutaten, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Wenn die Masse zu dick ist, füge 1–2 EL Wasser oder mehr Olivenöl hinzu.



# Holistic Health

## 10 Basische Rezepte

EXCLUSIV ERSTELLT VON P7





# Basische Rezepte

Hier sind zehn basische, glutenfreie und vegane Rezepte, die sowohl lecker als auch nährstoffreich sind:

## Rezept 1 Quinoa Salat mit Avocado & Kichererbsen

Zutaten: Quinoa, Kichererbsen, Avocado, Gurke, Paprika, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Quinoa kochen, alle Zutaten mischen und mit Zitronensaft und Olivenöl anrichten.



## Rezept 2 Zucchini Nudeln mit Pesto

Zutaten: Zucchini, frisches Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Salz.

Zubereitung: Zucchini spiralisieren, Pesto aus den restlichen Zutaten herstellen und vermengen.





# Basische Rezepte

## Rezept 3 Süßkartoffel Curry

Zutaten: Süßkartoffeln, Kokosmilch, Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Currypulver, Salz.

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, Süßkartoffeln und Kokosmilch hinzufügen und köcheln lassen. Spinat zum Schluss hinzufügen.



## Rezept 4 Chia-Pudding mit Beeren

Zutaten: Chiasamen, Mandelmilch, Agavendicksaft, frische Beeren.

Zubereitung: Chiasamen mit Mandelmilch und Agavendicksaft mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Mit Beeren servieren.

## Rezept 5 Blumenkohlreis mit Gemüse

Zutaten: Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Paprika, Sojasauce, Ingwer.

Zubereitung: Blumenkohl raspeln, mit Gemüse anbraten und mit Sojasauce und Ingwer würzen.





# Basische Rezepte

## Rezept 6 Linsensuppe mit Gemüse

Zutaten: Grüne Linsen, Karotten, Sellerie, Zwiebel, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Zwiebel und Gemüse anbraten, Linsen und Brühe hinzufügen und kochen, bis die Linsen weich sind.



## Rezept 7 Rote-Bete-Salat mit Walnüssen

Zutaten: Gekochte Rote Bete, Walnüsse, Rucola, Balsamico-Essig, Olivenöl.

Zubereitung: Rote Bete schneiden, mit Rucola und Walnüssen anrichten und mit Dressing beträufeln.

## Rezept 8 Mango-Avocado-Salsa

Zutaten: Mango, Avocado, rote Zwiebel, Limettensaft, Koriander, Salz.

Zubereitung: Alle Zutaten klein schneiden, vermengen und servieren.





# Basische Rezepte

## Rezept 9 Kokosmilch-Porridge

Zutaten: Hirseflocken (glutenfrei),  
Kokosmilch, Banane, Zimt, Nüsse.

Zubereitung: Hirseflocken in Kokosmilch  
kochen, mit Banane und Nüssen servieren



## Rezept 10 Grüner Smoothie

Zutaten: Spinat, Banane, Mandelmilch,  
Chiasamen, Leinsamen.

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer pürieren  
und genießen

Diese Rezepte sind nicht nur basisch,  
sondern auch einfach zuzubereiten und ideal  
für eine gesunde Ernährung. Viel Spaß beim  
Ausprobieren!



# Holistic Health

## Winter Rezepte

EXCLUSIV ERSTELLT VON P7







# Weißkohlsuppe

## Zutaten:

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 500 g, in feine Streifen geschnitten)
- 2 Karotten (in Scheiben geschnitten)
- 1 Stange Lauch (in Ringe geschnitten)
- 2 Stangen Sellerie (in Scheiben geschnitten)
- 1 Zucchini (gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 kleines Stück Ingwer (gerieben)
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zitronensaft
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)



## Zubereitung:

1. In einem großen Topf Knoblauch und Ingwer in etwas Wasser oder Kokosöl anbraten, bis sie duften.
2. Weißkohl, Karotten, Lauch und Sellerie hinzufügen, kurz mitdünsten.
3. Gemüsebrühe angießen, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und die Suppe aufkochen lassen.
4. Hitze reduzieren und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Zucchini und Zitronensaft hinzugeben, weitere 5 Minuten köcheln.
6. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Diese Suppe ist leicht, wärmend und hilft bei der Entgiftung.  
Perfekt für Wintertage!





# Winterliche Rezepte



## Rote-Bete-Salat mit Walnüssen

Gekochte Rote Bete, in Scheiben geschnitten, mit Walnüssen und Rucola. Rote Bete ist reich an Antioxidantien und hilft bei der Entgiftung.

## Kohl-Pfanne mit Tofu

Grüner oder Rotkohl in Streifen geschnitten, mit Tofu und einer leichten Sojasoße angebraten. Reich an Ballaststoffen und sättigend.

## Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen

Quinoa, vermischt mit Granatapfelkernen, Minze, Petersilie und einem Zitronen-Dressing. Quinoa ist reich an pflanzlichem Protein und Eisen.





# Winterliche Rezepte



## Brokkoli-Mandel-Suppe

Brokkoli, gekocht und püriert mit Mandelmilch und Gewürzen. Brokkoli ist reich an Antioxidantien und Mandelmilch bietet gesunde Fette.

## Fenchel-Orangen-Salat

Fenchel und Orangen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Leicht, erfrischend und entgiftend.

## Gebackener Rosenkohl mit Balsamico-Glasur

Rosenkohl im Ofen gebacken und mit einer Balsamico-Glasur beträufelt. Reich an Vitaminen und sehr sättigend.





# Fast o Kalorien Lebensmittel

1. Gurke : Sehr hoher Wassergehalt und extrem kalorienarm.
2. Zucchini : Vielseitig einsetzbar in verschiedenen Gerichten.
3. Spinat: Reich an Nährstoffen und ideal für Salate.
4. Tomaten: Perfekt für Salate oder als Snack.
5. Sellerie: Kann roh gegessen oder in Suppen verwendet werden.
6. Paprika: Farbig, knackig und kalorienarm.
7. Brokkoli: Nährstoffreich und sättigend.
8. Grüner Salat: Verschiedene Sorten wie Kopfsalat oder Rucola.
9. Kohl : Kann roh oder gekocht verzehrt werden.
10. Rettich: Würzig und ideal für Salate.
11. Blumenkohl: Kann als Reisersatz oder püriert verwendet werden.
12. Möhren: Roh oder gekocht, sie sind vielseitig einsetzbar.
13. Kürbis: Besonders in der Herbstsaison beliebt.
14. Champignons: Kalorienarm und sättigend.
15. Spargel: Besonders im Frühjahr beliebt.
16. Zwiebeln: : Eine wichtige Zutat in vielen Gerichten.
17. Aubergine: Perfekt zum Grillen oder Braten.
18. Radieschen: Knackig und scharf im Geschmack.
19. Fenchel: Mit einem leichten Anisgeschmack.
20. Bohnenkeime: Reich an Proteinen und Vitaminen.
21. Rucola: Würzig und perfekt für Salate.
22. Grünkohl: Reich an Vitaminen und Ballaststoffen.
23. Kopfsalat : Knackig und frisch.
24. Chinakohl: Kann roh oder gekocht verzehrt werden.
25. Rosenkohl: Reich an Nährstoffen.
26. Kohlrabi: Süßlich und knackig.
27. Endivien: Bitter im Geschmack, aber sehr gesund.
28. Wassermelone: Viel Wasser und wenig Kalorien.
29. Zuckerschoten: Süßlich und knackig.
30. Algen (z.B. Nori): Reich an Mineralstoffen und sehr kalorienarm.

