

# BUNTE SALATSCHÜSSEL

## Zutaten:

¼ Eissalat  
einige Blätter Endivien- und  
Radicchiosalat  
eine Handvoll Vogerlsalat  
1 zarte Frühlingszwiebel  
100 g Salatgurke  
50 g roten Paprika  
½ Bund Petersilie  
1 Karotte  
6 schwarze Oliven  
Avocadodressing mit Knoblauch

## Zubereitung:

Eissalat, Endivien - und Radicchioblätter waschen und zerkleinern, Vogerlsalat waschen und in eine große Schüssel geben. Gurke und Zwiebel blättrig, roter Paprika in dünne Streifen schneiden, Karotte schälen, waschen und fein stifteln, Petersilie waschen, schneiden und alles mit den Oliven zum Salat geben. Avocadodressing mit Knoblauch zubereiten und darunter mischen.

# GEMISCHTE ROHKOST

## Zutaten:

50 g Sellerie  
100 g Karotten  
100 g Rote Beete  
100 g Kohlrabi  
50 g Porree  
100 g Apfel  
Saft ½ Zitrone  
Kräutersalz  
3 EL Olivenöl kaltgepresst

## Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen, in Stücke schneiden und im Thermomix zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Kräutersalz und Olivenöl marinieren.

# SONNENBLUMENLAIBCHEN

## Zutaten:

200 g Sonnenblumenkerne  
130 g Hirse - oder Haferflocken  
200 g Zwiebeln  
60 g geriebene rohe Kartoffel  
50 g Sellerie fein geräffelt  
100 g roter Paprika  
1 EL Basilikum  
½ TI Thymian  
1EL Oreganon  
1 ½ TL Salz  
300 ml Wasser

## Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne werden fein gemahlen. Zwiebeln und Paprika fein schneiden, Sellerie und Kartoffel fein raffeln. In der Hälfte der Wassermenge das Gemüse mit den Gewürzen weich dünsten.

Die andere Wassermenge zu den Flocken geben, und die gemahlene Sonnenblumenkerne untermengen.

Zum Schluss das gekochte Gemüse mit der Flockenmasse vermischen. Mit nassen Händen Burger formen (1.5 cm dick) und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen.

# WALNUSSBÄLLCHEN

## Zutaten:

100 g gemahlene Walnüsse  
250 g Tofu  
50 g Brösel  
2 EL Shoyusauce oder Tamari  
1 TL Basilikum  
1 TL Oregano  
100 g Zwiebeln  
1 Bd. Petersilie  
1 TL Kräutersalz  
60 ml Sojadrink

## Zubereitung:

Den Tofu faschieren oder mit der Gabel sehr gut zerdrücken. In einer Schüssel zum Tofu die Shoyusauce geben und mit den gemahlene Walnüssen, gehackten Zwiebeln und Petersilie, Bröseln, Gewürzen und dem Sojadrink gut vermischen. Die Masse mit den Händen durchkneten, abschmecken und walnussgroße Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei Mittelhitze ca. 30 Minuten backen.

# AIVA

## Zutaten:

150 g Zwiebeln  
400 g rote Paprika  
100g Auberginen enthäutet  
150 ml Wasser  
1 TI Salz  
25 g Cashewkerne  
etwas Gemüsebrühpulver

## Zubereitung:

Die kleingeschnittenen Zwiebeln, Paprika und Auberginen werden mit dem Wasser und dem Salz weich gekocht. In einem Mixer die Cashewkerne trocken pulvrig mixen und dann das gedünstete Gemüse dazugeben. Mit etwas Gemüsebrühpulver würzen, und alles im Mixer cremig mixen.

# NATURREIS

## Zutaten:

- 1 Tasse (250 g) Naturreis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Msp. Salz

## Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Salz und den gewaschenen Naturreis dazugeben. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei soll der Deckel etwas offen sein. Nach 30 Minuten, wenn das Wasser vom Reis aufgesaugt ist, Deckel schließen, Platte abschalten und noch 30 Minuten quellen lassen.

# REISPLÄTZCHEN

## Zutaten:

250 g Naturreis  
70 g Cashewkerne  
1 Prise Salz  
150 ml heißes Wasser  
150 ml Ahornsirup  
Zitronenschale (ungespritzt)  
½ TI Vanille natur  
Rosinen zum Belegen

## Zubereitung:

Naturreis in einer Getreidemühle fein mahlen. Cashewkerne in einem Mixer trocken mixen, mit dem heißen Wasser, Ahornsirup (der Teig sollte sehr weich sein) kräftig durchmixen. In einer Schüssel das gemahlene Getreide, Salz, die Cashewmilchmischung, mit der Vanille natur und geriebenen Zitronenschale vermischen. Dann mit einem kleinen Löffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Teighäufchen geben, die zu Plätzchen geformt werden. Mit Rosinen belegen. 20 Minuten im Backrohr bei Mittelhitze backen.

# CAROBPRALINEN

## Zutaten:

250 g Datteln (Dattelmus machen)  
200 g Haselnüsse  
100 g Walnüsse  
3 EL Carobpulver  
etwas echte Vanille (Bourbon)  
Kokosflocken zum Wälzen

## Zubereitung:

Datteln mit 100 ml Wasser weich dünsten und mit der Gabel solange zerdrücken bis ein Mus entsteht, oder mit Pürierstab mixen. Die Nüsse mahlen und alles, außer Kokosflocken zu einer Masse kneten, Bällchen formen und in Kokosflocken rollen.

Kühl stellen, dann schmecken sie besonders gut!

**Guten Appetit!**

[www.hoffnungsvoll-leben.at](http://www.hoffnungsvoll-leben.at)

# FRÜHSTÜCKSGRANOLA

## Zutaten:

500 g Haferflocken  
100 g Walnüsse  
50 g Sesam gemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Kokosflocken  
5 EL Honig  
200 ml heißes Wasser

## Zubereitung:

Haferflocken mit den Walnüssen, dem gemahlenden Sesam, den Sonnenblumenkernen, Kokosflocken in eine Schüssel geben. In einem Becher den Honig mit dem heißen Wasser auflösen und unter die anderen Zutaten mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen (2-3 Bleche) und im Umluftherd bei 180 Grad 20 Minuten backen. Dann das Backrohr einen Spalt öffnen und das Granola bei ca. 70 g noch weitertrocknen (ca. 30 Minuten).

Die Feuchtigkeit muss ganz entweichen und das Granola ganz trocken sein, da es sonst sehr schnell zu schimmeln beginnt. Gut getrocknet ist es lange haltbar und kann sogar auf Reisen mitgenommen werden. Es ist ein Powerfrühstück, das mit Sojadrink und Früchten vermischt wunderbar schmeckt.

**Guten Appetit!**

[www.hoffnungsvoll-leben.at](http://www.hoffnungsvoll-leben.at)

# TOMATENSAUCE

## Zutaten:

500 g geschälte Tomaten  
(evtl. aus der Dose)  
½ Gemüsebrühwürfel  
100 g Zwiebeln  
1 Z. Knoblauch  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Oregano

## Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken und in etwas Wasser dünsten, dann die abgetropften, geschälten Tomaten dazugeben und mit dem Gemüsebrühwürfel, dem Lorbeerblatt und dem gepressten Knoblauch einige Minuten kochen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Tomaten mit einem Mixerstab pürieren. Nun mit Tomatenmark, und Oreganon abschmecken. Eventuell mit 2 EL Kokosmilch verfeinern, und falls die Sauce zu dünnflüssig ist mit etwas Maismehl binden (2-3 EL).