



# *Rezepte und online Zubereitungs-Kurs mit Martin*

## *~ Apfel-Löwenzahn-Smoothie ~*

Obst-Smoothies sind dann für uns gesund, wenn sie zur Hälfte aus frischen grünen Blättern oder Kräutern bestehen. Ich versuche mich bei der Zubereitung meiner Rezepte immer an der Natur zu orientieren und verwende deshalb so wenig verschiedene Zutaten wie möglich. Ich kombiniere so, dass der Körper diese auch verarbeiten und verwerten kann. Obst verwende ich grundsätzlich immer NUR EINE Sorte und mische die unterschiedlichsten grünen Kräuter und Heilkräuter bei. Alle Smoothies schmecken köstlich, und du wirst schnell merken, dass weniger deutlich mehr ist!

*Mein Rat an dich:* Verwende immer nur so viel, wie du wirklich brauchst. Das gilt sowohl für Obst als auch für Wildkräuter.

### **Zutaten für 1 Person:**

2 – 3 Äpfel

Löwenzahn nach Wunsch

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und genießen! *Tipp:* Die Äpfel zuerst mixen und anschließend die Wildkräuter hinzugeben (die Äpfel bringen die Flüssigkeit).

## ~ Grapefruit-Smoothie ~

Du kannst dir auch einen leckeren Smoothie aus Obst machen (bitte nur eine Sorte verwenden!). Grapefruits haben viele gesundheitsförderliche Ballaststoffe für deine Darmgesundheit. Du kannst deinem Smoothie auch noch ein wenig Schale beigegeben. Probiere vorsichtig aus, wieviel dir bekommt.

### **Zutaten für 1 Person:**

1 – 2 Stück Grapefruits

Feldsalat oder grüne Blätter nach Wunsch (optional)

### **Zubereitung:**

Die Schale grob abziehen und dann alle Zutaten zusammen in den Mixer geben – einfach lecker!

## ~ Avocado-Frühstück ~

Ich liebe Avocados – sie sind für mich der perfekte Start in den Tag! Besonders bekömmlich finde ich sie, wenn ich längere Zeit gefastet habe. Avocados sind für mich ausgewogen, weil sie fettig und mit lebendigem Wasser gefüllt sind. Dieses Obst ist reich an essentiellen Aminosäuren und einfach gesättigten Fettsäuren. Besonders die Ölsäure beeinflusst unseren Blutfettspiegel positiv. Außerdem enthalten sie viele Vitamine und Mineralien wie Vitamin A, D, E, K, Vitamine des B-Komplexes und Mineralien wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Kupfer, Eisen und Mangan.

### **Zutaten für 1 Person:**

2 Avocados

Himalaya-Salz (optional)

### **Zubereitung:**

Die Avocados aufschneiden, den Stein entfernen, die Avocados mit Salz bestreuen und einfach genießen!



## ~ Kümmel-Fladenbrot (Eiweiß) ~

Dieses fluffige und leckere Fladenbrot geht im Dörrautomaten sogar auf – ganz ohne Hefe! Du kannst es nach Lust und Laune mit unserer Nougat-Schoko-Creme genießen und ohne Reue bewusst schlemmen!

### **Zutaten:**

2 Tassen Cashewkerne zu Mehl verarbeiten  
1 TL Cashewmus  
2 mittelgroße gelbe Zwiebeln  
100 ml Wasser  
1 ½ EL Johannisbrotkernmehl  
5 EL Flohsamenschalen  
1/5 TL Zimt  
½ TL Salz  
Schwarzkümmel

### **Zubereitung:**

Das Cashewmus mit dem Wasser und dem Salz mixen. Anschließend die Zwiebeln hinzugeben und erneut pürieren. Die frisch gemahlene Cashewkerne mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen, kleine Fladenbrote formen und bei 40 °C in den Dehydrator legen – fertig!

*Tipp:* Den Schwarzkümmel erst zum Schluss verkneten.

## ~ Nougat-Schoko-Creme ~

Diese Nougat-Schoko-Creme ist für mich persönlich ein absoluter Hochgenuss. Ich liebe es, den frischen Kümmel-Fladen in die Creme einzutauchen. Es ist für mich eine Kindheitserinnerung an Nutella – jetzt nur gesund und dazu auch viel leckerer.

### **Zitate:**

*„Geht nicht besser ...! :-)“*

*„Ich habe erst noch ganz anständig mit einem Löffel begonnen - und zwar mit einem winzigen Espressolöffel, um den Genuss*

*hinauszuzögern. - Geendet hat der ausgesprochen genüssliche Moment aber mit einem Finger tief im Glas, um nur ja kein Quäntchen von dieser Köstlichkeit übrig lassen zu müssen ...“*

**Zutaten:**

1 EL Cashewmus  
2 EL Erdnussmuss (keine Rohkost)  
1/2 TL Vanille-Gewürz  
1/2 TL Zimt  
1 gehäufte Teelöffel Kakaopulver  
2 – 3 EL Yacòn Pulver oder 1 EL Yacòn-Sirup  
2 EL Sonnenblumenkernöl  
90 – 100 ml Wasser

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer Creme mixen.

*Tipp:* Genießt mit allen Sinnen! Wenn ihr den Yacòn-Sirup verwendet, gebt ihn erst kurz vor dem Mixen in den Mixer, damit er sich nicht am Boden festsetzt.

*~ Apfel-Brennnessel-Saft ~*

Ein Apfel-Brennnessel-Saft ist nicht nur eine süße Köstlichkeit, sondern auch noch ein Heilmittel, um deine Leber und deinen Magen-Darm-Trakt zu entgiften und von Schlacken zu befreien.

**Zutaten für 1 Person:**

3 – 4 Äpfel  
Brennnessel nach Geschmack

**Zubereitung:**

Die Äpfel in Schiffchen schneiden. Abwechselnd die Schiffchen und die Brennnesseln in den Entsafter geben. Verschließe das Ablaufventil (wenn dein Juicer eines hat), damit sich beide Zutaten vermengen können. Genieße den Saft frisch!

## ~ Martins-Chili ~

Martins Chili ist eine veganes und rohköstliches Hauptgericht. Es ist sehr reich an gesunden Eiweißen und wirklich scharf. Du kannst es durch die Zugabe von Cashewkernen abmildern.

### **Zutaten für die Sauce:**

2 Tomaten  
4 eingeweichte getrocknete Tomaten  
1/2 Paprika  
1 Stück Chili  
1 – 2 EL Zedernnüsse oder eingeweichte  
Cashewkerne  
1 Knoblauchzehe  
1 – 2 TL Chili-con-Carne-Gewürz  
Salz und Pfeffer



### **Zutaten für die Einlage:**

1 – 2 Tomaten  
1/2 Zwiebel  
4 EL gekeimte Sonnenblumenkerne  
2 EL gekeimte Leinsamen  
Mungobohnen-Sprossen

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Sauce pürieren. Die restlichen Zutaten unter die Sauce heben. Wir wünschen euch guten Appetit.

## ~ Pizza-Picolini ~

Diese Pizza ist ein absolutes Highlight – du wirst sie nicht wieder von deinem Speiseplan streichen wollen!

Eine Freundin von uns sagte über diese Pizza: „*Wenn die italienischen Restaurants das wüssten, dann würden sie das Rezept abkaufen wollen!*“

Probiere diese Pizza einfach selbst aus – du wirst begeistert sein! Nicht nur deine Kinder werden vermutlich in Zukunft öfter Pizza essen wollen ...

### ***Zutaten für den Boden:***

3 Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine Chili

2 1/2 Tassen Sonnenblumenkerne (über Nacht eingeweicht)

1 1/2 Tassen Kürbiskerne (über Nacht eingeweicht)

Flohsamenschalen

2 TL Pizza- und Pasta-Gewürz (italienische Kräuter)

1 TL Pfeffer

2 TL Salz

### ***Zutaten für den Belag:***

Tomatenscheiben

Knoblauch (in kleine Stücke geschnitten)

Zwiebelringe

*Gewürze:* Oregano, Basilikum oder Thymian

Paprika-Chili-Käse (siehe Rezept)

### ***Zubereitung:***

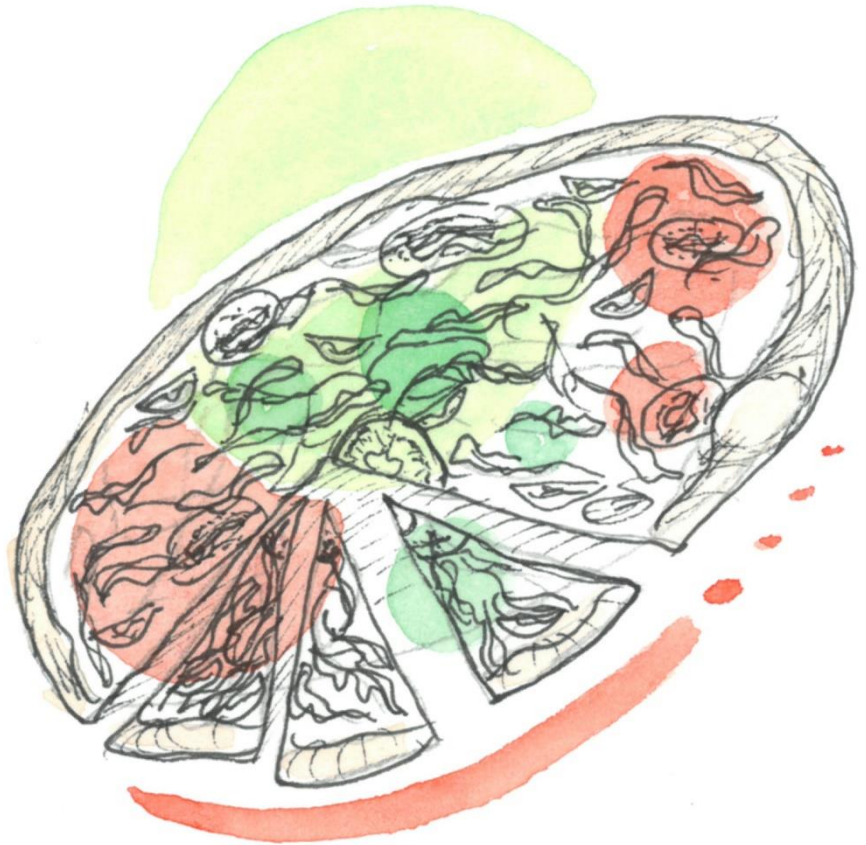
*Für den Pizzaboden:* Die Tomaten zusammen mit der Zwiebel, den Knoblauchzehen und der Chili im Mixer pürieren. Anschließend alle Zutaten außer den Gewürzen und den Flohsamenschalen im Mixer zu einem Teig pürieren. Die Masse würzen und die Flohsamenschalen unterheben, bis

ein Teig entsteht. Den Teig auf Backpapier in gewünschter Größe ausstreichen.

*Tipp:* Je mehr Flohsamenschalen du verwendest, desto fester wird dein Teig.

*Für den Belag:* Den ausgerollten Pizzaboden mit den gewünschten Gewürzen bestreuen, Tomatenscheiben, Knoblauchstücke und Zwiebelringe auf dem Pizza Boden verteilen und mit Käse bestreichen. Die rohe Pizza bei maximal 40 °C in den Dehydrator schieben. Nach 24 Stunden ist deine Pizza gut durchgetrocknet.

Die Dauer hängt von der Leistungsstärke des Gerätes ab. Die fertige Pizza kannst du in Backpapier einwickeln und für ca. 7 Tage im Kühlschrank lagern. Wir stellen immer gleich mehrere kleine Pizzas auf Vorrat her. Wir schieben die Pizza erneut für eine halbe Stunde in den



Dehydrator, bevor wir sie essen wollen. Dann ist die Pizza leicht warm und schmeckt uns am besten!

*Rezeptvorschlag: das Pizza-Boot.* Verwenden kannst du denselben Bodenteig und formst anstelle der flachen Scheibe einfach ein ovales Boot (der Rand ist höher und in der Mitte ist der Teig sehr dünn).

Als Belag verwende ich gerne kleingehackten Knoblauch, Tomatenscheiben und eine Sauce oder Käse deiner Wahl. Den Käse ruhig reichlich verwenden. Die fertig belegten Pizza-Boote in den Dehydrator schieben und trocknen lassen – das ist richtig lecker!



## ~ Paprika-Chili-Käse ~

Diesen Käse liebe ich. Eigentlich esse ich ihn jeden Tag zum Abendbrot. Er ist würzig, leicht scharf und sahnig zugleich – er zergeht auf der Zunge! Er schmeckt wunderbar zu Rohkostbrotten oder Kräckern.

### **Zutaten für:**

300 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)  
1 ½ TL Salz  
1 Zwiebel  
1 kleines Stück Chili  
1 gehäuften TL scharfes Paprikapulver  
Wasser



### **Zubereitung:**

Die Cashewkerne im Mixer mit Wasser bedecken, so dass die Kerne oben heraussehen. Die übrigen Zutaten hinzugeben und im Mixer gut durchmischen, auf Backpapier ausstreichen und in den Dehydrator legen, bis der Käse trocken ist.

In **Lektion 8** geht es für dich weiter mit dem Thema intuitive Ernährung.