

REZEPTE – VEGAN UND VEGETARISCH

Diätassistentin Ingvelde Löll wünscht gutes Gelingen bei der Zubereitung und guten Appetit!

Möhren-Apfel-Rohkost

Zutaten

- 2 mittelgroße Möhren
- 2 kleine Äpfel
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL Walnussöl
- 2 Esslöffel gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Die Möhren und die Äpfel waschen, schälen und grob raspeln. Beides vermengen und mit Zitronensaft und Walnussöl abschmecken
2. Auf einem Teller anrichten und die gehackten Walnüsse als Topping zugeben
3. Alternativ kann der Apfel auch mit Schale geraspelt werden.

Detox-Smoothie

Zutaten

- 1 Gurke
- 400 ml Möhrensaft

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne entfernen, Gurke in Stücke schneiden
2. In einem Mixer pürieren, mit Möhrensaft auffüllen



Vollwertige Haferkekse

Zutaten

- 200 g Margarine
- 2 Essl. Rapsöl
- 200 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 2 Eier oder veganen Ei-Ersatz in Pulverform
- 90 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 250 g kernige Haferflocken
- 200 g Mix aus Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinienkernen

Zubereitung

1. Margarine, Öl, Zucker, Eier / Eiersatzpulver und Mark der Vanilleschote sowie Salz cremig rühren, Mehl mit Backpulver und Haferflocken mit Saatkernen mischen und dazugeben
2. Den Ofen auf 170°C vorheizen
Mit einem Teelöffel kleine Häufchen – mit genügend Abstand – auf ein Backblech mit Backpapier geben. Die Häufchen glatt streichen wie einen Taler und 15 bis 20 Minuten backen
3. Auf einem Gitter auskühlen lassen

