



MEINE Lieblingsrezepte



NADINE JUSCHKA-COOL

NÄHRREICHES MÜSLI

mit Cashew Joghurt

ZUTATEN

- 200 g Haferflocken glutenfrei
- 100 g gekeimte Sonnenblumenkerne
- 150 g gekeimter Buchweizen
- 150 g Mandeln
- 150 g Kürbiskerne
- 25 g Kokosraspeln
- 2 Bananen
- 3 EL Dattel Paste
- 2 TL Zimt
- 500 g Cashew
- 400 - 500 ml Brottrunk

ZUBEREITUNG

- Buchweizen, Sonnenblumenkerne & Mandeln separat über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb abspülen und bei Zimmertemperatur stehen lassen, abends nochmal spülen und abtropfen lassen.
- Am Tag 3 müssten jetzt kleine Spitzchen am Ende zu sehen sein. Jetzt alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen, dann alles auf der Dörrfolie verteilen und 8-12 Stunden bei 40° im Dörrautomat dörren.
- Cashewjoghurt: Die Cashewnüsse über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag unter Wasser abspülen und in einen Mixer geben, zusammen mit 400 - 500 ml Brottrunk 2 min mixen. Die Masse in Joghurtgläser abfüllen und 12-24 Stunden in den Joghurtbereiter stellen, dann abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



SONSTIGES

1 Glas
1 Liter



GEMÜSE

Lachs

ZUTATEN

- 300 g Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kelp & Dulse
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Tamari
- 1 TL Dill

ZUBEREITUNG

- Karotten schälen und anschließend mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden.
- Die Karottenstreifen ca. 5 min dämpfen, dann gut abtropfen lassen.
- Die Marinade vorbereiten. Dafür alle Zutaten in einen Behälter mit Verschluss geben und gut durchmischen. Die abgetropften Karottenstreifen und das gehackte Dill dazugeben, gut vermengen und anschließend verschließen und durchziehen lassen.
- In den Kühlschrank stellen und innerhalb von fünf Tagen aufbrauchen.



SONSTIGES

Vorbereitungszeit 15 min
Menge 300 g



BLAUBEER-PORRIDGE

mit Wildkräutern und Nüssen

ZUTATEN

- 200 g wilde Blaubeeren
- 1 halber Apfel
- 2 EL Walnüsse gehackt
- 2 EL Mandeln gehackt
- 15 g Kokosraspeln
- 1 kleine Handvoll Gänseblümchen & Blätter
- 4 Ringelblumen Blüten



ZUBEREITUNG

- Frische oder TK Blaubeeren im Mixer pürieren. Anschließend in einen Teller geben.
- 1 halben Apfel klein schneiden und auf das Blaubeerpüree geben.
- Walnüsse und Mandeln klein hacken und darüber streuen, dann auch die Kokosraspeln darüber streuen.
- Abschließend mit den wertvollen Wildkräutern sowie Gänseblümchen- und Ringelblumen-Blüten verzieren.

SONSTIGES

Vorbereitungszeit 10 Min.
Menge 1 Portion



BUNTER Mittag

ZUTATEN

- 1 Handvoll Eichblattsalat
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Stück Rote Bete geraspelt
- 1 Mini Gurke
- 1 rote Zwiebeln
- 1 Tomate
- 1 Petersilie
- Soße: 1 Glas selbstgemachte Cashewjoghurt, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz, Kräuter nach Belieben.



ZUBEREITUNG

- Rucola und Eichblattsalat waschen und zurecht zupfen.
- Möhre und Rote Bete schälen und raspeln.
- Gurke, Tomate und Zwiebel klein schneiden, Petersilie klein hacken, dann auf dem Teller anrichten.
- Soße: Einem Glas selbstgemachtem Cashewjoghurt, 2 ganz fein geschnittene Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz und frische Kräuter nach belieben hinzugeben.

SONSTIGES

Vorbereitungszeit 20 Min.
Menge 1 Portion



WINDKRAFT

Salat

ZUTATEN

- 1 Handvoll roter Eichblattsalat
- Rucola, Löwenzahn, Labkraut, purpurrote Taubnessel
- Soße : 1 fermentierte Knoblauchzehe, 2 Knoblauchzehen, 1 Tomate, 2 Scheiben Mango, 1 Schluck Brottrunk, 1/4 TL gemahlene Senfkörner , 1 TL Kokosblütenzucker, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Dill, 1/2 Zitrone ausgepresst, 1 EL Dr. Switzers Omega 3 Öl

ZUBEREITUNG

- Eichblattsalat, Rucola und Wildkräuter waschen und klein zupfen. Dann auf dem Teller anrichten.
- Soße: Alle Zutaten wie Knoblauch Zehen, Tomate, Mango, Brottrunk, gemahlene Senfkörner, Pfeffer, Kokosblütenzucker, Zitronensaft und Dr. Switzers Omega 3 Öl in den Mixer geben und gut mixen.



SONSTIGES

Vorbereitungszeit 15 Min.
Menge 1 Portion

