

A Dips

1. Grüne Erbsen Dip

- 300g Erbsen Tiefkühl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tahini hell
- Salz, Chili, Pfeffer nach Geschmack
- 3 Stängel Minze
- 2EL Olivenöl
- 75ml Wasser

2. Paprika Dip

- 200g Frischkäse
- 200g Schmand
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- Zucker, Salz, Chili abschmecken
- 1 rote Paprika
- Zitronensaft

3. Gurkendip

- 1 Salatgurke
- Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- 400g Joghurt
- Salz, Knoblauch, Kresse

4. Kichererbsen-Dip

200 g Kichererbsen gekocht
2 Zehen Knoblauch
50 g Sesampaste hell (Tahini)
1 Zitrone
6 EL Olivenöl
Kreuzkümmel
Petersilie
Salz, Cayenne

5. Staudensellerie-Dip

800 g Staudensellerie
250 g Quark
150 g Feta
Zitronensaft
Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
Knoblauch
Minze
100 ml Sahne



B Aufstriche

1. Tomatenbutter

200g weiche Butter

3 EL Tomatenmark

30g getrocknete Tomaten

1 große Knoblauchzehe

Grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle und frischen Basilikum hinzufügen

2. Karottenaufstrich

250g Karotten

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g weiche Butter

Salz, Pfeffer

3. Hirse-Apfel Aufstrich

1 Apfel

100g Lauch

25 g Butter

300 ml Wasser

1 TL Gemüsebrühe

100 g Hirse

½ TL Curry

Cayenne Pfeffer



4. Avocado-Frischkäse mit Basilikum und Knoblauch

150 g Frischkäse
2 Avocados
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
Knoblauch
Balsamico Bianco
Zitronensaft
Basilikum
Frische Kräuter



5. Broccoli-Kräuter-Aufstrich

250 g Broccoli
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
100 g Cashewkerne
30 g Petersilie
70 g Dill
1 Beet Gartenkresse
½ Bd. Schnittlauch
Pfeffer

Broccoli blanchieren, Cashew rösten, Öl, Broccoli und die restlichen Zutaten blitzen, abschmecken

6. Rote Bete-Aufstrich

200 g rote Bete
1 Zwiebel
100 g Feta
50 g Sonnenblumenkerne
30 ml Olivenöl
8 g Honig
Limettensaft

7. Hirse-Paprika

- 1 Paprika rot
- 1 Paprika grün – beide würfeln
- 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch klein schneide, dünsten
- 1 TL Ghee (Butterschmalz)
- 30 g Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Kräuter der Provence
- Pfeffer, Salz
- alle Zutaten mixen

8. Cashew

- 200 g Cashewnüsse
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Öl (Kokos)
- 2 EL Kakaopulver

C Brote

1. Roggenbrot ohne Sauerteig

- 2 Packungen Trockenhefe
- 1 Ltr. Wasser (warm)
- 500 g Weizenmehl 1050
- 500g Roggenmehl 1150
- 20 g Salz
- 250 g Körnermischung
- 3 EL Fruchttessig
- Nicht vorheizen 60 Minuten bei 190°

2. Roggenbrot mit Sauerteig

- 950 g Roggenmehl 1150
- 150 g Sauerteig
- 1 EL Zucker
- 20 g Salz
- 1 Würfel Frischhefe
- 725 ml warmes Wasser
- 60 Minuten bei 190°



3. Eiweißbrot

- 200 g Haferkleie
- 50 g Dinkelkleie
- 6 Eier
- 500 g Magerquark
- 1,5 TL Rosa Kristallsalz / Himalaya-Salz
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Sesam
- 2 TL Chiasamen
- 3 TL Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Backpulver
- Alle Zutaten mixen und in eine gefettete Kastenform geben,
- Bei 200° für 50 Minuten in den vorgeheizten Backofen