



7 leckere Rezepte!

Gesund und vitalstoffreich

Exklusiv für dich
zum Zubereitungsvideo



kevin heckmann
Ernährung • Familie • Leben .com



Buchweizenmüsli mit Früchten und Erdmandelmilch

1 knappes Glas Erdmandeln

Ca ½ l Wasser

Optional noch 4 Datteln, 1 halbe Banane oder anderes Obst (z.B. Himbeeren)

Mixen und durch einen Nussmilchbeutel absieben

4 EL Buchweizen, über Nacht eingeweicht

Etwas von der Erdmandelmilch (n.B.)

2 Bananen

1 Orange

1 HV Weintrauben

Etwas Vogelmiere

½ Apfel

Beeren

Nüsse nach Wahl

Optional: Cashewsahne



Möhren-Apfelsalat mit Orangensaft

½ Apfel
1 große Möhre
Etwas frisch gepresster Orangensaft
Optional: mit z.B. Rosinen, getrockneten Sauerkirschen oder Orangenfilets

Häckseln in einer Küchenmaschine mit S-Messer



Brokkoli-Avocado- Apfel-Püree

1 HV Brokkoli
1 Apfel
 $\frac{1}{2}$ Avocado

Mit Trauben und Apfelschnitzen garnieren
In der Küchenmaschine mit S-Messer fein häck-
seln zu einem Püree



Leinsamen Cracker - Grundrezept

Goldene Bioleinsamen, eingeweicht über
Nacht in etwas Wasser
Würzen mit Salz und Tamari

Dünn ausstreichen auf Dörrfolien und trocknen



Cashew Käse

Eingeweichte Cashew-Kerne
Zitronensaft
Schabzigerklee
Salz
Quarkgewürz

Fein cremig mixen und dann 3-4 Tage stehen lassen. Durch den Fermentationsprozess wird er herrlich „käsig“.



Himbeermilch

Die Erdmandelmilch aus dem 1. Rezept
Himbeeren nach Belieben (ca 1-2 EL auf 250 ml
Milch)

Gut durchmixen, eventuell mit etwas Crushed
Ice



Farbiges und aromatisiertes Wasser

Wasser
Pretty Pink (PureRaw)
Vermischen – je nach pH-Wert lila oder pink

Wasser
Frische Früchte (Himbeeren z.B.)
Früchte ins Wasser geben, einen Moment ziehen lassen und absieben = Wasser, gefärbt und mit Aroma