

Vitalissimo's naturköstliches Frühlings-Buffet



1 Tomaten mit Cashewmousse und ersten Wildkräutern

Cashewkerne ca. 10 Stunden einweichen lassen und danach im Greenstar pürieren. Wildkräuter mit dem Wiegemesser fein schneiden und mit dem Cashewmousse vermengen. Größere Cherrytomaten entkernen und mit dem Mousse füllen.

2 Gurkennester mit roten Linsen

Rote Linsen zwei bis drei Tage ankeimen lassen, abspülen und mit Agavendicksaft abschmecken. 2 cm dicke Gurkenscheiben aushöhlen mit Alfalfa-Sprossen auslegen und mit den Linsen auffüllen.

3 Mediterran gekräuterter Zucchini-Oliven-Spieß

Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Aus Olivenöl, Zitrone und mediterranen Kräutern eine Marinade herstellen. Zucchinistreifen kurz marinieren, rollen und auf einen Bambusspieß stecken und mit einer Olive auffüllen.

4 Gemüsespaghetti „Tricolore“ mit Goji-Sauce

Goji-Beeren ca. 1 Stunde in Apfelsaft einweichen, danach im Blender zu einer Sauce mixen. Zucchini, Süßkartoffeln und Sellerie auf dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Goji-Sauce in einer Sauciere servieren.

5 Champignons mit Avocadofüllung

Avocado-Fruchtfleisch mit Orangen-Zitronen-Saft im Blender mixen. Champignonstiel entfernen und Champignons mit der Avocadocreme füllen und mit Frühlingsblüten dekorieren.

6 Fruchtiger Nußkuchen mit Mangocreme

Datteln und verschiedene Nuss-Sorten im Greenstar zu einem Teig verarbeiten, ausrollen und mit einer runden Form (5 cm Durchmesser) austechen. Mango schälen und im Mixer pürieren und dem Nusskuchen beilegen.

Viel Freude, gute Gedanken und jede Menge Vitalissimo bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

www.vitalissimo.eu

