

Ein [F]Rohkost-Menü – nicht nur für die Festtage.

Eine leichte und vitale [F]Rohkostkreation für jeden Anlass:

- Cashew-Curry-Suppe mit Porree-Einlage
- Zucchini-Flan mit Avocado-Krone an Orangensauce, Spaghetti von der roten Beete
- Apfel-Rosinen-Treppe



Cashew-Curry-Suppe mit Porree-Einlage

Cashewnüsse ca. 6 Stunden einweichen und daraus eine Cashewmilch herstellen. Mit gutem Curry abschmecken. Etwas Cashewmilch mit Banane pürieren und zum Andicken verwenden. Porree in feine Ringe schneiden und auf den Tellerboden mit ein bis zwei Cashewkernen verteilen. Suppe zugießen und dekorieren.

Zucchini-Flan mit Orangensauce

Zucchini auf dem Gemüsehobel ganz dünn und in ganz feine Scheiben schneiden. Scheiben mit dem Wiegemesser nochmals schneiden, evtl. mit etwas Wildkräutersalz würzen und in einem Nesseltuch fest auspressen, damit die Flüssigkeit entweicht, diese kann getrunken werden.

Tasse oder kleine Schüssel mit Wasser besprühen und mit Frischhaltefolie auskleiden. Zucchini-scheibchen fest in die Schüssel andrücken, mit dem Rest der Folie abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Orangen auspressen und mit etwas Johannisbrotkernmehl andicken.

Flan stürzen und mittig auf einen Teller positionieren, Orangensauce und feine Rote-Beete-Spaghetti dazugeben. Avocado-creme-Krone aufsetzen, mit Kresse dekorieren.



Apfel-Rosinen-Treppe

Rosinen ca. 1 Stunde einweichen lassen. Agavendicksaft mit gutem Wasser etwas verdünnen, Wintergewürz und Rosinen untermischen. Von einem kleinen Apfel das Kerngehäuse ausstechen und den Apfel in feine Scheiben schneiden. Auf einem Zahnstocher aufspießen und die Apfelscheiben wie eine Treppe drehen. Rosinenmischung über den Apfel verteilen. Mit Dattelnsternen und Zimt dekorieren.



Bringen Sie bei der Herstellung auch Ihre guten Gedanken mit ein und Sie haben ein köstliches Menü für Ihre Familie oder Gäste zubereitet. Einfach. Gesund. Lecker.

Viel Spaß und Vitalissimo bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms
www.vitalissimo.eu