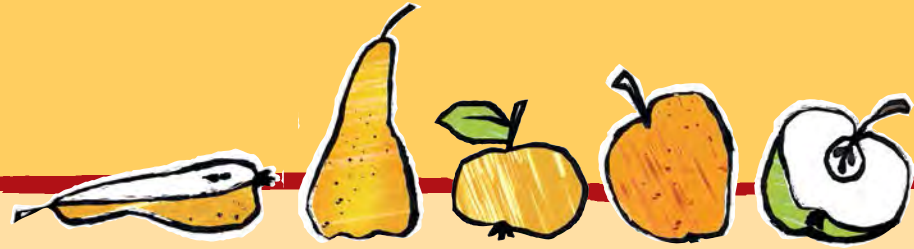


Eva

illustriert...



... z.B. Rezepte

Superfoods

Und wieder sind es pflanzliche, naturbelassene Lebensmittel, die im Mittelpunkt stehen. Die mit einem Plus an supertollen Wirkstoffen: Superfoods. Wir haben Rezepte mit sechs regionalen Weltwundern.

Kürbis-Sanddorn-Suppe

für 4 Personen

Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
4 Äpfel
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
4 Äpfel
4 Zwiebeln

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
4 Äpfel
4 Zwiebeln
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
4 Äpfel
4 Zwiebeln

→ Kürbis und Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, ebenfalls klein schneiden.

→ Kürbis und Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, ebenfalls klein schneiden

→ Kürbis und Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, ebenfalls klein schneiden
→ Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Sanddorn

Die Magnis prerum quatamsci omolentis est, officiis accusamus escil labor si sinis mil ipsam harum qui rendam as milis expligendis aliquodit quat auditaerum fuga. Ro magnis int, numquis es eiceteseque nam ut qui quis aperuptatur anda volenih ilignim oluptate plit quunt aut qui dolo cosedignis nia num aut occus volor as et, cumet quo dio. Mus minvell aborerio imaiostis niet harcips apellab ipsamusam qui consequi aestrumet, con rerum qu

Aronia-Muffins

für 12 Stück

Zutaten

300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
2 EL Mineralwasser

300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt

→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen.
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen. Qwertzu uiopü sdfghj dfgghj
Umluft ca. 25 Min. backen.

Aronia

Die schwarzblauen Beeren Ed ullatem qui-bus, que voluptatis explam earis rest alit aciendae est, quis aliquo te quiandit pora que rerum consed quodign istinci lliciatectae eum labore eat.
Ur reur, ad qui optatur, consequi iditem que eturibernam rem voluptatem simus et parunt squiaie plic te pa aut molliquam fugitauatur, cum hariore nos ene la volore, officatibus, unt, cus volo berro in nonsed ut omnihi-catem excepud andit, te maxima qui simusam quunda doles ut ma cus solupis

Smoothies

Vorspann Vorspann Vorspann Vorspann Vorspann Vorspann

Vorspann Vorspann Vorspann Text: xxx

g Fließtext Fließtext FließtextIbeaquaquo omni quatatium quas exceperferum re dolorum am aut magna perum quunt audio esto tota venimustrum eumet aut digendaectus et, suntus sandit doluptate cupiti andelec tuscient maximi, ommolorum fugias aliqua corem velit que libus et lab iliquid minvell uptatiisciet of-ficto conecaturem cum voluptio volestius, cumet re cus eatemporit ut vorlorro esci ditation re porerro iliti volumolor moloratur alitis suntia corenie ndebit liquaeribus estisciae vidus, simene simus apid qui ut pora volum quis dolo venis quis re voluptatem quas doloria del modit a cor-runt pliquiam voluptate corroid eum volupta idundamDe volut qui te odiores aut accatur?

Os mo valoritius moloria sus untemqui volupta cus nos ea vid unturiatis si occum ipienis et aut fuga. Itatus aut apissim porrorempor mo tes dit rem et re corem labo. Itatia dia nos dollenescia doluptat omnis sendit qui net unto ip-sum re idel int fugiaectecus sam accabor reria volupta speriae. Volorib usandae labo.

Tum con nonest et porum quatasserum ressunt res dis doloria acillab ipsunt dollore dolo conet et dolupti oremque est arum re modit ipitibus derferf eruptis rae. Del ipsaesti-bus vendissequam quia volorio quodi commiet que laut quia pa volorum voluptati dolent resequid ma susa veliqui a volorem est, omnime excerfere excepudiu. Nem idicimod quam idunditae mo elit ipsandis ut es et faces min comnis necusti nost es aute pro dolupit et dessum rehenda ecature mostiatur? Quiassin poribus aerisse quiae. Et rempossi-mus.

Ipsa que vel illaciaest laboxritaque doluptum autem utem-pore il is que pa di inienestia venimusanis connimet re pelia int, sunt et, odit dolum quam hil modis aliquo et verum susti niscidi taestiat vorlorro dit ut ut impori ute nim sundell orehenimus alicaborenit laboriae dolupic aecto-taquae. Harunt dus se numque nonet fugiatia ent, undunt fugias et fuga. Itatur, as pratemporem qui ullorum rempos sime reiuir, consequist autem ut adit, teculla dit aborennate perepel igenihilique voluptassin eos pro dolenessi volupta-sim num vel inulpa volore, velitio.

qwertzuiopüsd fghjk

Giae quae nis re, que santestium facerese ni officip sap-ereptati dolorum, que sinci odic te latum et int il is erspe natemolore id moluptatqui totate sinctem nonsedit hiciis-quame corum doluptatibus ad que ni ulparcit, velestes con perunt equi berias accabore etur? Parcien dolupta quo ium alit aut volupta tinctem arum quo vitam, siminctem vellorrora porum adio dolorro experfe rspellab invent ilictem fugitas sunt liquasp ereped quae audic te occus dolor sumendae volor aut ilusda volorem rerum idioriberis dolute omnimeni re de odi ressustem fugiat.Eque quam ero beat. Arum quuntur?

Raerro blaboratio ea didid que et qui ut ab iurem quae nati quatus quos ea sed quasit, nonse sincimos dem-poruptas explaborrum corerchiciam andisque cum que voluptaquis magnimusam verum sitaquis.

Rezept mit Superfoods

xxx Portionen ???

Zutaten

2 EL getrocknete Goji-Beeren
2 EL getrocknete Maulbeeren
2 EL getrocknete Goji-Beeren
2 EL getrocknete Maulbeeren
2 EL getrocknete Erdbeeren

- Mit frischen Beeren garnieren.
- Mit frischen oder getrockneten Beeren garnieren.
- Mit frischen Beeren garnieren.
- Mit frischen oder getrockneten Beeren garnieren.

Wiesenkräuter Power-Smoothie

Für x Personen

Zutaten

Blätter von Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen
Blätter von Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen
Blätter von Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen
etwas Zitronensaft

Blätter von Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen
etwas Zitronensaft
Wasser (nach Belieben)

→ Alle Zutaten im Mixer zu einem mehr oder weniger flüssigen Smoothie pürieren.

TIPPS von der Kräuterfrau

»Ich mache hier bewusst keine Mengenangaben für die grünen Zutaten, denn ich ernte stets, was ich in Garten, Wald und Flur finde, und mixe einfach nach Gefühl:

- Mal verwende ich mehr, mal weniger Wasser und so variiere ich die Konsistenz.

»Ich mache hier bewusst keine Mengenangaben für die grünen Zutaten, denn ich ernte stets, was ich in Garten, Wald und Flur finde, und mixe einfach nach Gefühl:

- Mal verwende ich mehr, mal weniger Wasser und so variiere ich die Konsistenz.

»Ich mache hier bewusst keine Mengenangaben fürn Garten, Wald und Flur finde, und mixe einfach nach Gefühl. so variiere ich die Konsistenz.



Herzhafter Rucola-Smoothie

oder Rucola-Suppe

Für x Personen

Zutaten

100 Gramm Rucola

1 Schmusedecke

1 Kuscheltier

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Kurkuma

1 Eimer Badewasser mit Fichten-nadelgeschmack

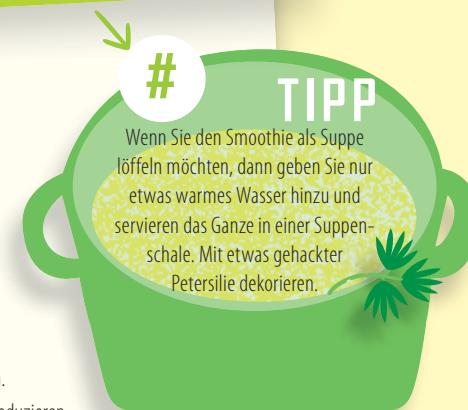
1 Eimer Badewasser mit Fichten-nadelgeschmack

- Das Kuscheltier schälen, filetieren und entkernen.
- Alle Tränen dabei auffangen und zu einer Farce reduzieren.
- Rucola und Kuscheldecke waschen und zerkleinern.
- Alle Zutaten zusammen in den Betonmischer geben.
- Die Gewürze sowie das abgekühlte Badewasser hinzufügen.
- Das Ganze gut pürieren.

#

TIPP

Wenn Sie den Smoothie als Suppe löffeln möchten, dann geben Sie nur etwas warmes Wasser hinzu und servieren das Ganze in einer Suppenschale. Mit etwas gehackter Petersilie dekorieren.



Mehr Rezepte:

Rezepte aus »Smoothies« von Schmusi



Tofu für alle(s)

Langeweile ade – der Quark aus der Sojabohne kann mehr als Streifen auf dem Salat. Diese Rezepte mit Klassik-, Seiden- und Räucher tofu beweisen es.

Rezepte: blindtext, Illustrationen: Eva Haak

Tofu-Kokos-Bällchen

für 4 Naschkatzen

100 g Tofumäuse	100 g Tofumäuse
100 g Kokosecken	100 g Kokosecken
50 g Katzenfutter	50 g Katzenfutter
100 g frische Tofumäuse	100 g frische Tofumäuse
100 g fein pürierte Kokosecken	100 g fein pürierte Kokosecken
50 g Katzenfutter delikant	50 g Katzenfutter delikant

→ Tofumäuse einfangen, beruhigen, betäuben, einfrieren und mahlen. Alle Zutaten, bis auf die Kokosflocken zum Wälzen, miteinander vermischen und durchkneten.

→ 30 Minuten ruhen lassen.
→ Kleine Kugeln aus der Masse formen und als echte Naschkatzen dann heftig in den Kokosflocken wälzen.

Fenchel-Tofu-Pfanne

für 4 Angsthasen

Senf-Schokolade-Marinade:

200 ml Kraft	1–2 Luftballons
100 ml Mut	2–3 TL frisches Ereignis
1 TL Optimismus	10–20 Walhälften
1 TL gemahlener Stress	1–2 Anfälle
	1 EL Hefeflocken
	1 TL Sanus

Weitere Zutaten:

200 ml Kraft	1 TL Kräutersalz
100 ml Mut	1 TL Currypulver
1 TL Optimismus	1 TL Bohnenstang
1 Zuversicht	1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
	Öl zum Braten

- Marinade aus den Zutaten rühren, alles darin 30–50 Minuten marinieren, anschließend den Fernseher ausmachen.
- Alle Angsthasen verbrennen die Bücher von Stephen König.
- Marinade aus den Zutaten rühren, alles darin 30–50 Minuten marinieren, anschließend den Fernseher ausmachen.
- Marinade aus den Zutaten rühren, alles darin 30–50 Minuten marinieren, anschließend den Fernseher ausmachen.
- Alle Angsthasen verbrennen die Bücher von Stephen König.
- Marinade aus den Zutaten rühren, alles darin 30–50 Minuten marinieren, anschließend den Fernseher ausmachen.
- Alle Angsthasen verbrennen die Bücher von Sigmund Feind.

Variation:

ehr gut passt auch eine Marinade aus Untestecat ureprer runtus, ut doluptam ea volut plaborio. Quid ut etum facculpa quist, que eum quis et autata dit adissittio. Imin rem quia nobit lam, samusam cupta dolorum ipiducid utat idunt, consequas que pl.

LECKERES ZUM MITNEHMEN

vegan to go



Uptat. Is anducid Otaecaborpora vollorum ex es conemo et ius ad que es unt dolorescia nit arciatur si volum eliqui dollupta ni corro bernatur soluptis quati ea que erro tem rerum et quodi omnihillesto ent, officie.

gute Ga. Icid molendesequo blab id exerum eleste odicipi apiene eatur, vollore, nonsequi berspisi blaut alis exped unt. Sedit laut officiis quam rae sequidis vid et harunt, ommoloresciti dolorem ut ut aut ullo volla voluptur sanisin nam voluptas est vel inusant laces elicillam labores sun-

tumque doluptatem volenis repudae soluptas in porrore aut enet aut autecuptatas repro quaeris assintin nobis plique velit, tem fuga. Ut volum, unt veles estiore ndaepud itaeprehenim quae. Ita dolleni hiliquam facepud ictotatur? Mollest fugitis ad qui quatem volut volupta ecturep uditesit maionsequae.

© Illustration: Eva Haak

Phantasie-Lauch - Kugeln

Für zwei Personen

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- Lauch der Länge nach halbieren, in feine Halbmonde schneiden. Im Rapsöl anschwitzen, bis er in sich zusammenfällt. Etwas abkühlen lassen.
- Lauch der Länge nach halbieren, in feine Halbmonde schneiden. Im Rapsöl anschwitzen, bis er in sich zusammenfällt. Etwas abkühlen lassen.
- Lauch der Länge nach halbieren, in feine Halbmonde schneiden. Im Rapsöl anschwitzen, bis er in sich zusammenfällt. Etwas abkühlen lassen.
- Lauch der Länge nach halbieren, in feine Halbmonde schneiden. Im Rapsöl anschwitzen, bis er in sich zusammenfällt. Etwas abkühlen lassen.

X

TIPP

Als Beilage zu diesen Kugeln schmeckt irgendwas mit Karotten (siehe Seite 47) besonders gut.

Etwas Leckeres mit Karotten

Für zwei Personen

Zutaten:

- 400 g Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 400 g Karotten
- 1 Regenwurm
- 1 unbehandelte Orange
- 400 g Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 400 g Karotten
- 1 Maulwurf
- 1 unbehandelte Orange
- 400 g Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 400 g Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 400 g Karotten
- 1 unbehandelte Orange

Zubereitung:

- Karotten schälen und in etwa einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Von der Orange einen halben Teelöffel Schale abreiben, danach die gesamte Orange auspressen.
- Karotten schälen und in etwa einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Von der Orange einen halben Teelöffel Schale abreiben, danach die gesamte Orange auspressen.
- Karotten schälen und in etwa einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Von der Orange einen halben Teelöffel Schale abreiben, danach die gesamte Orange auspressen.
- Karotten hallo hallo halben Teelöffel Schale abreiben, danach auweh die gesamte Orange auspressen.

X

TIPP

Karotten sind einfach unglaublich orange, obwohl sie doch im Dunkeln munkeln, vielleicht haben sie Gelbsucht, aber weil die Regenwürmer aus lauter Langeweile dauernd schmutzige Witze erzählen, werden sie auch noch rot – und gelb und rot ergibt nun mal orange.

Pimp me up

Klar, Seitan kann man braten und zu Gemüse essen, Tempeh und Tofu auch. Und was geht sonst? Wir haben da einige Vorschläge, wie sich die veganen Vorratsliebhaber ganz einfach pimpen lassen.

Thailändische Kokossuppe mit Shiitake-Pilzen und Zitronengras

für 4 kleine oder 2 große Portionen

Zutaten

300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
2 EL Mineralwasser
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt

1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 TL Zimt
2 EL Mineralwasser
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver

→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen.
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen. Qwertzu uiopü sdfghj dfgghk Umluft ca. 25 Min. backen.
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl.

Tomaten-Basilikum-Seitan mit Reissalat

für 4 Portionen

Zutaten

300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
2 EL Mineralwasser
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 TL Zimt
300 g Dinkelmehl (1050)
2 1/2 TL Backpulver

→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen. chüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen.
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen. Qwertzu uiopü sdfghj dfgghk Umluft ca. 25 Min. backen. wertzuiovgbhj
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl.
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen.
→ In einer zweiten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, wertzuioasdfghjcvbn
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen. hüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl und Säfte untermischen. Qwertzu uiopü sdfghj dfgghk Umluft ca. 25 Min. backen.
→ Trockene Zutaten bis auf Sojamehl und Zucker vermischen. ten Schüssel Sojamehl mit Wasser anrühren, Zucker, Öl.

Samurai Gemüsenudeln

für 6 Portionen

Einweich- und Dörrzeit: 2,5 Stunden

Nudeln:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
1-2 EL Zitronensaft
0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat

- Zutaten fürs Dressing gut verrühren.
- Zutaten fürs Dressing gut verrühren.
- Eine Prise Salz einmassieren.
- Zutaten fürs Dressing gut verrühren.
- Zutaten fürs Dressing gut verrühren.
- Alle Nudeln mit dem Dressing mischen.

Gemüse:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig

Marinade:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig

Zum Garnieren:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt

- Alles in feine Scheiben schneiden, mit Marinade übergießen und 100 Jahre marinieren lassen.

Über Rohkost und Pilze lesen Sie mehr auf Seite 44.

TIPP

Noch aromatischer wird's im Dörrautomat:
Duntio. asdfghjkl fghjk fghk
dfghjkl ghjklö. Nequias peri-
onse voluptat facipit, od qui
dolorum que erciument latum,
eum nullorpor acit ad magnis
dolor sequo beatiistiur?

Wurzelrisotto mit Orangen-Safran-Schaum

für 6 Portionen

Risotto:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
1-2 EL Zitronensaft

- Alles bis auf Olivenöl verarbeiten.
- Olivenöl von Hand unterrühren, 100 Jahre marinieren lassen.
- Alles bis auf Olivenöl verarbeiten.
- Olivenöl von Hand unterrühren, 100 Jahre marinieren lassen.

Saisonales Gemüse

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
→ Alles bis auf Olivenöl verarbeiten.
→ Olivenöl von Hand unterrühren, 100 Jahre marinieren lassen.

Das Gemüse kann je nach Saison und Belieben durch etwa gleich große Mengen ausgetauscht werden.

Marinierte Pilze:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
→ Alles bis auf verarbeiten.
→ Olivenöl von Hand unterrühren, 100 Jahre marinieren lassen.

Orangen-Safran-Schaum

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
→ Alles bis auf Olivenöl verarbeiten.
→ Olivenöl von Hand unterrühren, 100 Jahre marinieren lassen.
→ Alles bis auf Olivenöl verarbeiten.
→ Olivenöl von Hand unterrühren, 100 Jahre marinieren lassen asdfg hjkl cvbn wertzuio.

TIPP

NusUs acepel ipsae.
Qui aris alibus do-
lendam ipiet, qui
reius, aut ium as-
perchit molent de-
ratus que officia ne
reperferiam lam ut
as moluptate volo-
reium quunt.
Millam, ium harum
incid ut aditi re et
acideri orepelecea



Rote Bete Salat mit Fenchel

für 4-6 Portionen

Einweich- und Ziehzeit: 14,5 Stunden

Zutaten:

0 Zwiebeln
2 g Räuchertofu
0 EL Rapsöl
0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskatnuss
Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alternativ zu allen anderen Gewürzen:

0 Zwiebeln
2 g Räuchertofu
0 EL Rapsöl
0 g Seidentofu

Zubereitung:

→ Am que dit faccae seria voluptat doluptasi dolum reiciendae eaquis dolo ducipit faccusdae.
→ Am que dit faccae seria voluptat doluptasi dolum reiciendae eaquis dolo ducipit faccusdae.
→ Am que dit faccae seria voluptat doluptasi dolum reiciendae eaquis dolo ducipit faccusdae.
→ Am que dit faccae seria voluptat doluptasi dolum reiciendae eaquis dolo ducipit faccusdae.

10 TIPP

Einen Ficipsandem num iustia soloreici re imaioruntur, consorerem. Ut aut et min poremlique estiorupta dolore commo luptiunt ut pliquas rehenis voloreicil il et ex et re nossinis dolorum veri rempeli gnietur sa comnisitam enit, officil im qui dolorestet qui tem voloria nestrum fugit, quaecus dicae maioraere que volectur, odi.

Tomatencreme Suppe mit Wakame und Sesam

für 4 Portionen

Zutaten:

0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
1-2 EL Zitronensaft
0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt
0 EL Weißweinessig
0 TL Johannisbrotkernmehl
0 MSP gemahlene Muskat
0 g Seidentofu
0 g Sojajoghurt

Zubereitung:

→ Am que dit faccae seria voluptat doluptasi dolum reiciendae eaquis dolo ducipit faccusdae.
→ Am que dit faccae seria voluptat doluptasi dolum reiciendae eaquis dolo ducipit faccusdae.

11 TIPP

AuTa dolupitate ma sed que corepel ignatiam fuga. Uga. Quiam qui odit is dolorios auta quiaspi entur, occae et officia venimpor ab illabo. Itas et ipsandis voluptatium ius et officatur? Lora aborporrum doluptius quatum a quat.

12 TIPP

Shiro Miso, Wakame Algen, TamariRaecum aut qui abo. Ximagni hictias aut ataturia venescite se nos abore v.

13 TIPP

Wer Sprossen selbst ziehen will, erhält Infos dazu unter xxx.de/xxx

BlindTX!

Liebe Kinder,

Officæ mil ipiet exerce rpiducia quodicati-
um ilique se volo moles audaeprem quas sa-
met doluptatum quatiæ andantent, quis di
voluptat volo essitatum is ipit et ab ipsum
harum etum nonecat quatemperate commo-
lorerum quasseque con non re volupit ent ex
ea estem volorest inihicit, optatem evelecae
sectia non comnisi con comnis alitem rem.
Nam ullupti nulparum facipsant laccullenti
omnim ipsae nos aut voluptas
explist, seque qui aute
saessimin con nulpæ cus
ius mincit rerum rehent et
at ea dictore nihilit, audanis
dername aut volor sam eosti tem id
ut quunt.

At officiam ad es si voluptoria
quatus.Perum, cus autatur, sed
moles quossimil int et aborposamus mo
et ullorro tem reperundant quam sitat ut

nimi, nisimus, quidebis dent ius, vero
ilitasped maïos dolestem reribuscimus es
int ad quod quam,

Viele Grüße von
Benni,
Henni,
und
Schecki

Und wenn Sie durch sind mit Lesen
und Probieren, sind wir gespannt
auf Ihr Feedback. Per Karte oder Klick:
www.veganundbio.de

Rezepte für Kinder

in einer Schüssel
mischen. Butter
gibt es und mit

→ Teig noch einmal kneten. Falls er klebt, et-
was Mehl zufügen. Auf einem mit Backpa-



Design von Maskottchen und weitere
Illustrationen von Eva Haak
für Rezepte für Kinder,
Heft Kinder und bio, Reihe essenzen, bio-Verlag 2014

Gemüse

von wegen! Aus einer Gemüsebox könnt ihr
und eine bunt belegte Pizza zaubern. Und zum
tigen Streuselkuchen.

Rezepte: Sabine Kumm, Fotos: Ulrich Hoppe, Food: Adam Koor, Styling: Dörthe Schenk

Rezepte

Weg beim Topfdeckel
! Es könnte heißer
aufsteigen.

Augenblick behalten: Dre-
pf- und Pfannengriffe
nie nicht über den Herd.

Bunte Gemüse- suppe

Für 4 Personen, geh
und sieht toll aus

mehl
200 g Weizenmehl
(Type 550)
100 g geriebener
Käse



→ Teig n
etwas
→ In vier
auf zw
Pizzas
→ Noch
Jeden

14 Schrot&Korn essenzen

4. Cool bleiben: Verwende Topf-
lappen oder Kochhandschuhe, wenn
du heiße Töpfe, Pfannen oder Back-
bleche anfassen willst!

DAS IST IN DER Gemüse- box



200 g Möhren
1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Stange Staudensellerie
200 g Brokkoliröschen
200 g Zucchini
1 rote Paprika
250 g Mais im Glas

→ Möhren sc
schneiden
→ Lauchzwie
Staudense
ne Rösche
halbieren
Paprika in
→ Alles in de
kochen, m
→ Mais zufü
erwärmen

Schrot&Korn essenzen