

@rohkoestlich-heilen.de

# Healthy Food



7 SCHNELLE REZEPTE  
MIT  
VITALSTOFFVERSORGUNG

# WILDKRÄUTER SMOOTHIE



## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten cremig mixen,  
dekorieren und genießen.



## ZUTATENLISTE

- 1 Orange
- 1/2 - 1 Mango
- 1 Banane
- 2-3 Hände  
Spinat/Wildkräuter
- Zimt und Kardamom
- 2 ML Daily
- Wasser





# VITALSTOFF KAKAO

## ZUTATENLISTE

- 1 Banane ( für Eisschokolade, gefroren)
- 2 EL raw Kakao
- 1 Dattel,
- 1 Messlöffel Daily BioBasics . "ein Phytonährstoff Komplex aus 35 Obst und Gemüsesorten und 20 Kräutern" (ein Teil meiner täglichen Vitalstoff - Grundversorgung)
- 1 EL Mandelmus
- ca. 400 ml gutes Wasser
- Zimt

## ZUBEREITUNG

Alles im Mixer cremig mixen und genießen.



😊 Mega lecker und man fühlt sich danach top fit und optimal versorgt ..

Das Daily ist in dem Kakao die Zauber Zutat

Heißhungerattacken ade.  
Zellulär genährt und meeeegggaaaaa  
lecker. Beste Kombi ever

# SMOOTHIE BOWL



## ZUTATENLISTE

- 1 Handvoll Baby Spinat
- 1 Apfel oder 1 Banane
- 1 EL Spirulina
- 2 ML Daily
- 1 ML Proteinshake Vanille
- 400 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten cremig mixen, dekorieren und genießen.





# ZUCCHINI SPAGETTI

## ROHKÖSTLICH

### ZUBEREITUNG

#### Vorbereitung

- 200 g Cashews mind. 2 Std. in gutem Wasser einweichen
- Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spagetti verarbeiten (es geht auch ein Gemüseschäler ) und bei Bedarf mit Olivenöl und etwas Salzsole marinieren oder in lauwarmes Wasser mit Öl und Salz legen (das mache ich im Winter gerne .)
- Für die Soße die eingeweichten Nüsse gut spülen und mit den anderen Zutaten in einen guten Mixer geben. Eventuell noch etwas lauwarmes Wasser dazu.
- Alles zu einer cremigen Soße mixen und mit den abgetropften Zucchini servieren.
- Wir lieben es scharf und ich mache immer noch einen Schuss von unserem selbst gemachten Chiliöl zur Soße.
- Wer mag kann noch ein paar Cherrytomaten halbieren und dazu geben.

### ZUTATENLISTE

#### FÜR DIE SPAGETTI

- 3-4 Zucchini (je nach Portion)

#### FÜR DIE SOSSE

- 250g Mini-Tomaten
- 200g Cashewkerne (min. 2 Stunden eingeweicht )
- 1 rote Paprika
- 1 Handvoll Basilikum
- 1/2 Avocado (optional)
- 2 -3 Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chili und Oregano

#### TIPP

Auch auf "Parmesan " muss man nicht in der veganen Rohkost verzichten.

- Einfach ein paar Cashewkerne mit einer kleinen Knoblauchzehe und etwas Salz im Mixer zerkleinern und über die fertigen Spaghetti geben oder ein Löffeln voll Hefeflocken.

# ERBSENSUPPE ROSKÖSTLICH

## ZUTATENLISTE

- 400 Gramm Erbsen
- 4 EL mandelmus
- Salz und Pfeffer
- Wasser bis zur gewünschten Konsistenz
- 2 EL Daily

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten cremig mixen, dekorieren und genießen.



# HIMBEER VITALSTOFFEIS



## ZUTATENLISTE

- 300 g gefrorene Himbeeren
- 150 g gefrorene Bananen
- 1 EL Mandelmus
- 2 ML Daily
- etwas Vanille

## ZUBEREITUNG

- Die gefrorene Früchte kurz im Mixer auf höchster Stufe zerkleinern.
- Dann alle anderen Zutaten dazugeben und cremig mixen.
- Mit Yaconsirup dekorieren und genießen





# ORANGEN -MANGO SCHNITTEN

## ROH & VEGAN

### ZUTATENLISTE

#### FÜR DEN BODEN

- 2-3 EL Mohn (in der Pfanne leicht anrösten)
- 100g Kokosraspel
- 100g weiche Datteln
- 50g Rosinen
- 100g Haferflocken
- 50g Walnüsse
- evtl. 1-2 EL Wasser

#### FÜR DIE CREME

- 2 reife süße Mango
- 1 Orange
- 170g Cashewkerne
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Saft 1 Orange
- 3 EL Ahornsirup
- 50 g Kakaobutter
- 1/2 TL Vanille
- Orangenabrieb Saft einer Orange
- 100g Kokosöl
- 1/2 EL Flohsamenschalen

#### TOPPING

- Orangenabrieb

### VORBEREITUNG

- 170 g Cashews mind. 2 Std. in gutem Wasser einweichen
- 100 g Kokosöl sanft schmelzen
- 50 g Kakaobutter schmelzen

### ZUBEREITUNG

#### Schritt 1 :

##### *Boden herstellen*

- Den Mohn in einer Pfanne anrösten.
- Die Haferflocken und die Walnüsse in der Küchenmaschine oder im Hochleistungsmixer zu Mehl verarbeiten.
- Alle weiteren Zutaten für den Boden dazu geben und alles auf höchster Stufe zu einen leicht krümeligen Teig mixen. Er sollte beim zusammen drücken leicht kleben. Wenn er zu trocken ist 1-2 EL Wasser dazugeben und nochmals mixen.
- Den Boden der Kuchenform ( Ø 20cm) mit Backpapier auslegen und die Mohn-Nussmasse hinein geben und fest drücken.

#### Schritt 2 :

##### *Creme herstellen*

- Zutaten für die Creme, außer das flüssige Kokosöl und die Flohsamenschalen, in den Mixer geben.
- Bei höchster Stufe zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- Abschmecken und evtl. noch etwas mit Ahornsirup nachsüßen. Je nachdem wie süß die Früchte sind.
- Dann das flüssige Kokosöl und die Flohsamenschalen dazugeben und nochmal alles gut durchmixen.
- Die Mangocreme auf den Boden geben und glatt streichen.
- Den Kuchen abgedeckt für 2 Stunden ins Gefrierfach oder über Nacht in den Kühl-
- schrank stellen. Mit Orangenabrieb dekorieren

## Impressum

@2023 Anja Nurbegovic, Börnsen  
@rohkoestlich-heilen.de

## Design

@2023 Melanie Schmitz  
Instagram @mel.s\_hd

## Copyright

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung elektronisch oder sonstiger Art sowie Verbreitung oder Veröffentlichung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.



*Revolution der Kinder*  
ONLINE KONGRESS  
15.01.23 -  
23.01.23  
Wahrhaftige Verbindung zu mir  
und meinen Kindern  
Lisa Wolf

Die Rezepte von Anja sind super, um den täglichen Nährstoffkomplex lecker in den Familienalltag zu integrieren.

Bei Fragen zu den Nährstoffen kontaktiere mich oder Anja sehr gerne:  
[revolution.der.kinder@gmail.com](mailto:revolution.der.kinder@gmail.com).

Für mich ist das DailyPlus ein täglicher Begleiter.  
Über diesen Link [www.lifeplus.com/SH7WXZ/S/](http://www.lifeplus.com/SH7WXZ/S/) kannst du es direkt bestellen.  
In der Suche gibst du dann DailyPlus ein.

Alles Liebe, eure Lisa