

REZEPTE LIVE COOKING

24.05.21

OFENFEMÜSE

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen und würfeln, Zwiebeln schälen und fein hacken. Alles mit Bratöl in einer Form mischen und 20-30 Minuten im Ofen backen.

Das Gemüse anschließend fein zerstampfen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Nach Geschmack kräftig würzen.

Die Masse 20 Minuten quellen lassen, dann ggf. nochmals abschmecken.

Bratlinge aus der Masse formen. Etwas Bratöl in der Pfanne erhitzen und die Bratlinge 2 Minuten von jeder Seite braten.

DIP

Knoblauch und Kräuter fein hacken und unter den pflanzlichen Quark mischen.

PESTO

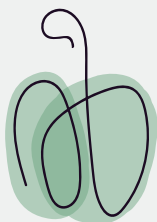
Alle Zutaten mixen und am Ende fein mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Die Kichererbsen abschütten und gut auswaschen. Abtropfen lassen und mit Öl und Gewürzen in einer Form vermengen. Für 15-20 Minuten im Ofen bei 200°C ausbacken.

ENERGY BALLS

Als Erstes die gefrorenen Himbeeren crushen, wenn du frische Himbeeren benutzt, ist das nicht notwendig. Danach Himbeeren und alle restlichen Zutaten zu einer klebrigen Masse mixen. Aus dem Teig Kügelchen formen, und diese in Kokosraspeln wälzen. Die Bällchen sind luftdicht verschlossen eine Woche in Kühlschrank haltbar.



VEGOLD NUTRITION

Mareike Lambertz