

Happy

Holidays

*Gesund und leicht in den
Advent*

**-FESTLICH VITAL-
VEGAN VITALKÖSTLICHE
WEIHNACHTSZEIT**

ESSEN WIE IM

**HIPPOCRATES
HEALTH INSTITUTE**

VON HEMA KAWOHLUS

51



Rezepte, von süß bis sprossig und saftig, Hippocrates approved

2 komplette Menüvorschläge

viel Basiswissen

Festlich Vital

Vegan - vitalköstliche Weihnachtszeit

Hema Kawohlus

Inhaltsangabe

Vorwort.....	1.
Basiswissen.....	2.
Lebensmittelkombination.....	6.
Einweichen und Sprossen.....	8.
Küchenutensilien und Gewürze.....	11.
Dressings und Soßen.....	15.
Suppen.....	20.
Avocado Love.....	25.
Gerichte mit Sprossen.....	28.
Samen und Nüsse.....	34.
Gemüse und Algen.....	41.
Nußmilch, Desserts, Kuchen.....	50.
Festtagsmenü 1.....	67.
Festtagsmenü 2.....	69.

VORWORT

Der Dezember kann sehr hektisch werden. Oft kommt das meditative Zubereiten von köstlich gesunden Speisen viel zu kurz. Oder wir fallen in alte Gewohnheiten und backen dann doch Plätzchen, obgleich wir zu mindestens 80% vegane Vitalkost essen wollten...

In "Festlich Vital" finden sie Rezepte, die alle durchaus bei einem Festmahl punkten können, von der Zubereitung her nicht allzu aufwendig sind, lecker schmecken, leicht und gesund sind und zudem noch ihre Kreativität anregen. Eine Motivation hin zu einer veganen Vitalkost im Advent und an Weihnachten. Nachhaltig, ohne Tierleid, gesund und frisch.

Die Rezepte sind inspiriert von den Ernährungsstrategien des Hippocrates Health Institutes, West Palm Beach, Florida, erprobt in meiner Familie und bei vielen Freunden und Festen.

Um ihnen ein Gefühl für Nahrungsmittelzusammenstellung zu geben, gehe ich zu Beginn des Buches darauf ein. Mit diesem Wissen können sie ihre eigenen, leckeren und leicht verdaulichen Rezepte erfinden. Zudem finden sie Zubereitungsbasics der Hippocrates Küche und viele Tipps zu Küchenequipment und Zubereitungstechniken im Überblick.

Das Buch ist in Kapitel gegliedert. Beginnend mit Dressings, Suppen und Avocadogerichten über sprossenbasierte Rezepte, Gemüse und Algenzubereitungen, Brote und Cracker hin zu den feinsten weihnachtlichen Desserts und Kuchen.

Anschließend finden sie 2 Menüvorschläge in optimaler Nahrungsmittelkombination und wahlweise mit kleinen Ausnahmen. Diese Bestätigen die Regel.

Diese Buch enthält viele herrliche süße Versuchungen, die sie mit Freude und ohne Schweregefühl genießen können.

Ich wünsche ihnen viel Spaß beim Zubereiten, allein, gemeinsam mit oder für Liebe Freunde oder für eine Festtafel. Der Überfluß und die große Auswahl an Lebensmitteln ist ein Geschenk, das wir immer wieder wertschätzen sollten. Denken Sie vor allem daran, dass es in der Weihnachtszeit nicht nur ums Essen geht. Essen Sie wenige aber hochwertige Nahrungsmittel, sprechen Sie mehr und investieren Sie Ihre Zeit in sinnvolle Momente mit Familie und Freunden.

Ihre Hema Kawohlus

Nori Rollen basics

LIFESTYLE NETWORK



eine schnell zubereitete Köstlichkeit

Ordnen Sie das Nori-Blatt auf einer Arbeitsfläche mit der langen Kante in ihre Richtung an. Verbreiten Sie z. B. den Hummus, ihre Sauce in einer dünnen Schicht über dem Nori-Blatt. Die Erbsensprossen, Karotten, Gurkenstäbchen und Avocado auf das untere Drittel des Noriblatts legen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Vorsichtig, aber fest, rollen Sie die Kante, die Ihnen am nächsten ist, in Richtung der Mitte der Nori-Rolle, rollen Sie vorsichtig eine Sushi-ähnliche Rolle. (Hinweis: Eine Bambus-Sushi-Matte macht das einfacher. Freihand erfordert etwas Übung.)

Mit einem scharfen Messer vorsichtig in Scheiben schneiden und sofort servieren



Füllung

- 1 Blatt Nori
 - 2 Esslöffel Hummus, Tahini oder Nuss-Käse
 - 1/4 Tasse Erbsensprossen/Sonnenblumensprossen
 - 1/4 Tasse Karotten
 - 1 kleine persische Gurke, in Streichhölzform geschnitten
 - 1/4 Avocado, dünn geschnitten
 - 1 Esslöffel Nährhefe Flocken - optional
 - 1 Teelöffel Zitronensaft
- S

(C) THE NEIGHBORHOOD 2016 • THE NEIGHBORHOOD.COM

Fügen Sie alle trockenen Zutaten (außer Hanf und gehacktem Gemüse) Ihrer Küchenmaschine hinzu. Mixen, Gemüse dazugeben, dann das Wasser und den Zitronensaft.

Zu Brötchen formen, auf einen Paraflex Bogen geben und 6 Std. Dörren. Umdrehen und nochmal 2 Std dörren. Belegen und garnieren



Nußmilch, Desserts und Kuchen

Alle Desserts sind zuckerfrei, wenn sie die Stevia Variante wählen! 1 -2 Ausnahmen sind gekennzeichnet und eine Alternative wird gegeben.

Feiertags Milch- reicht für 4

eine schaumige Mischung aus Nüssen, das wird ein absoluter Favorit für Familie und Freunde sein.

- 2 Tassen eingeweichte Mandeln**
- 1 Tasse eingeweichte Pinienkerne**
- 3 Medjool Daten oder 5 Tr. Stevia**
- 1/2 TL Zimt**
- 1/2 TL Muskatnuss**
- 1 EL Vanille**

Zuerst müssen Sie Ihre zwei getrennten Chargen Milch machen.

Kombinieren sie dazu jeweils 1 Tasse Pinienkernen/ Mandeln mit 1 Tasse Wasser, mischen und durch einen Nussbeutel abseihen.

Kombinieren Sie die gesamte entstandene Nußmilch in einem Mixer, fügen Sie 3 Medjool Datteln, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Muskatnuss und 1 EL Vanille. Gut mixen, fertig.

Diese Milch passt gut zu den Lebkuchen und den Schokoplätzchen

Mandelmilch - Chai

- 2 Tassen Mandelmilch**
- 1 /1/2 EL Ahornsirup oder 5 Tr. Stevia**
- 1 El Mesquitpulver**
- 1 TL Zimt**
- 1/4 TI Nelke**
- 1/4 TI Cardamom**
- 1/2 TL Ingwersaft**

Alles Mixen und genießen

Kuchen und Süße Speisen



Die echte Befriedigung

*und sie fühlen sich leicht und
energiegeladen!*

Rohköstliche Desserts sind etwas sehr feines. Sie laden zur Kreativität ein und beschwingen den Geist. Lassen sie es uns doch genau betrachten, der süße Geschmack ist für so viel mehr verantwortlich als für des Geschmackssinn. Unsere Emotionen spielen da auch manchmal verrückt. Außernem sind immer gut, um die Regel zu bestätigen und um nicht fanatisch zu werden. Allerdings ist auch hier Mäßigung angesagt, auch die Fruchtsüße nährt Candida und Pilze etc.



Weihnachtliche Küchlein

SSie sind klein aber oho. Rezepte finden sie auf den folgenden Seite. Lassen sie auch ihrer Phantasie freien Lauf und dekorieren sie fein.

Cremiger Kokosnusskäsekuchen mit Zimtsahnehaube oder Obst

Boden

In der Küchenmaschine sehr fein hacken:

2 Tassen dehydrierte Pekannüsse

1 Tasse dehydrierte Mandeln

mischen mit:

1 TL Vanillegeschmack (alkoholfrei),

1/4 TL flüssiges Stevia,

1 Tasse Wasser

daraus mischen sie eine feste Masse und bringen sie in der Kuchenform (20 cm) aus.

Für die Füllung, mischen bis alles dick und cremig ist:

2 Tassen Macadamianüsse (eingeweicht)

1 Tasse geschreddert getrocknete Kokosnuss

1 1/2 Tassen Mandelmilch

1 Tasse Kokosnusswasser

3/4 TL Stevia und

3 TL flüssige Vanille, alkoholfrei

dann fügen sie

3 EL veganes Lecithinpulver

1 Tasse Kokosnussöl / geschmolzen

hinzu. Mischen und dann diese cremige Füllung auf dem Kuchenboden verteilen. Stellen sie den Kuchen 3,5 Stunden ins Gefriergerät, danach in den Kühlschrank, wo der Kuchen bis zu 5 Tage haltbar ist.

Mandelsahne

250ml Mandelmilch mit 4 Esslöffel Sonnenblumenlecithin mixen,

4 EL rohes flüssiges Kokosnussöl,

1/2 TL Stevia und

Agaragar.

Hier: 1 TL Zimt einmischen

Das Kokosnussöl und der Agar-Agar müssen flüssig sein, leicht erwärmt unter 41 ° C. Alles mixen. Stellen Sie die Mischung an einem kalten Ort, ca. 20 Minuten gekühlt als Topping auf dem Kuchen servieren. Sie können den Kuchen auch einfach nur mit frischen Beeren garnieren.

Erdbeeren mit Macadamia Sahne



Schokoplätzchen

