

Frühlingsmoothie: „Für die strahlende Haut“

Zutaten:		Zubereitung:
je 1	Banane, Apfel	<p>Obst, Gemüse, Birnensaft und Zitronenscheiben (mit Schale) bis zur gewünschten Konsistenz mixen, Kokos- und Sanddornöl dazugeben, zum Abschluss das Karottensamenöl eintropfen.</p> <p>Wusstest du,... dass Karottensamenöl, „Das strahlende Hautöl“ eine verjüngende, faltenglättende Wirkung aufweist und dir zu samtiger, weicher und glatter Haut verhilft.</p>
5	Bärlauchblätter	
½	Avocado	
3	Zitronenscheiben bio (mit Schale)	
1 TL	Kokosöl	
8 Tr.	Sanddornöl	
250 ml	Birnensaft	
2 Tr.	Karottensamenöl	



Kohlrabi Cremesuppe:

Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel	<p>Zwiebel und Knoblauch rösten, mit ca. 750 ml Wasser aufgießen, Kohlrabi, Erdäpfel in Würfel geschnitten sowie Dille & Suppenwürze dazugeben, ca. 15 min. köcheln, Sauerrahm einrühren und pürieren, mit Zitronensaft und Salz verfeinern, zum Abschluss 2 Tr. Lemongrassöl dazugeben.</p> <p>Wusstest du,... dass dir Lemongrass deine Lebenskraft stärkt, dich belebt, erfrischt, deine Psyche stabilisiert und dir dadurch zu einer starken Immunabwehr verhilft.</p>
1-2 Zehen Knoblauch	
2 Kohlrabi	
1 Erdapfel	
80 ml Sauerrahm	
1 Schuss Zitronensaft	
1 TL Dille	
1 Prise Meersalz Chilli & Cayennepfeffer	
1 EL Suppenwürze	
2 Tr. Lemongrassöl	



Bärlauch Pesto auf (Dinkel-)Nudeln	
Zutaten:	
125 g	Bärlauch
30 g	Parmesankäse (fein gerieben)
50 g	Pinienkerne (leicht geröstet)
125 ml	Olivenöl
	Meersalz naturfein
	Pfeffer
ca. 80 g	Teigwaren pro Portion
Zubereitung:	
<p>Bärlauch Blätter waschen, vorsichtig trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne in Kokosöl anrösten bis sie hellbraun sind, anschließend fein schneiden bzw. reiben, ein paar Kerne zum Dekorieren aufheben. Alle Zutaten vermischen und mit dem Mixer pürieren. Das Pesto in ein sauberes, gut verschließbares Glas füllen, damit ist das Pesto gut haltbar.</p> <p>Khoysan Meersalz ist voll von bioverfügbaren Mineralien, 100 % frei von Mikroplastik, von Hand geerntet, vollkommen naturbelassen und unjodiert. (Jod ist im Salz in natürlicher Form vorhanden)</p>	



<i>Radieschen-Lauch Salat</i>	
Zutaten:	
2 Bund	Radieschen
¼ Stange	Lauch
	(optional mit Äpfel)
	Zitronensaft
etwas	Meersalz naturfein
	Distel-, und oder Wallnussöl
Zubereitung:	
<p>Radieschen vom Grün trennen, waschen und, je nach Vorliebe, in dünne Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, in dünne Ringe schneiden, mit den Radieschen mischen und einsalzen. Etwas Einziehen lassen. Saft der Zitrone beifügen, salzen und mit den Ölen abschmecken.</p> <p>Tipp: klein schneiden und ziehen lassen, so schmeckt der Salat noch köstlicher.</p>	



Topfenockerl		
Zutaten:		Zubereitung:
3	Eier	<p>Alle Zutaten zusammenmischen, ca. 2 Stunden rasten lassen, mit dem EL Nockerl formen, im leicht wallenden Wasser ca. 15 Min. köcheln lassen.</p> <p>Wusstest du,... dass ätherisches Zitronenöl dich von unnötigem Ballast befreit, für freien Energiefluss sorgt, dir zu klaren Gedanken verhilft, deine Leber entspannt und dein Immunsystem stärkt.</p>
2	Dotter	
250 g	(Dinkel-)brösel	
750 g	Topfen 20 %	
60 g	Butter (weich)	
60 g	Kokosblütenzucker	
1 Prise	Meersalz	
2 Tr.	Zitronenöl bio	



Mango-Kiwi Ragout

Zutaten:		Zubereitung:
2	Mango	<p>Klein geschnittenes Mango-Fruchtfleisch und Mangosaft mit Schneebeeren vermischen, Kiwi in kleine Stücke schneiden und dazugeben, 3-4 Min aufkochen, Mais- bzw. Tapiokastärke mit etwas Wasser binden und einrühren, mit Kokosblütenzucker und Kardamom abschmecken, zum Abschluss Bergamottenöl dazugeben.</p> <p>Wusstest du,... dass Kokosblütenzucker ein mineralstoffreicher Zucker mit niedrigem glykämischen Index ist, (hält den Blutzuckerspiegel stabiler) hergestellt aus dem Nektar der Kokosblüten, eine angenehme Süße mit sanftem Karamellgeschmack und extra Energie.</p>
3	Kiwi	
250 ml	Mangosaft	
etwas	Kokosblütenzucker	
1 gestr. EL	Tapiokastärke/Maisstärke	
1 MSP	Kardamom	
2 Tr.	Bergamottenöl bio	

