

Vegane Rezepte

Detox mit Genuss

Stoffwechsel Kur



Diätphase

## Veganer Tagesbedarf während der mindestens 21 tägigen Diätphase

mind 500kcal max 700kcal

**Grissini und Knäckebrot bei der Haferkleievariante weglassen!!!**

Lebensmittel	Eiweiß	Fett	KH	Kcal
100g Tofu/Seitan	15g	4,5g	2,5g	150
<b>Haferkleierezept Spätzle Waffeln etc</b>				
50g Haferkleie	11g	4,1g	23g	180
10g Eiersatz	3g	1,5g	2,5g	32
100g veganer Quark	2,5g	1,5g		23
2 kl Obst	2,4g	1,4g	24g	108
300g Gemüse	4g	0,6g	10g	50
<b>Gesamt:</b>	<b>38g</b>	<b>13,6g</b>	<b>62g</b>	<b>605</b>
Be recharged als Eiweißquelle				
Daily plus, MSM plus tablets, Proanthensols, Omegold, Key tonic, evtl. Solis				

Warum Haferkleie?

Das Mühlenerzeugnis wird aus den Randschichten der der Haferkörner, dem Haferkeimling und den äußeren Schichten des Mehlkörpers hergestellt.

In Kleie stecken sogar noch mehr Nährstoffe als in Haferflocken!



Die **Haferkleie** hat durch diesen Umstand, trotz des eigentlich sehr hohen Kohlenhydratanteils auf dem Papier von etwa 50 g, laut meiner Internetrecherche lediglich einen **Glykämischen Index** von nur 15 (Montignac)

Ein Blick auf die Nährwerttabelle verrät:

Satte 15 Gramm Eiweiß sowie reichlich Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Phosphor und Eisen sind in 100 Gramm Haferkleie enthalten. Hinzu kommen die Vitamine B1 und B6.

**Haferkleiemehl** ist Haferkleie im Mixer oder ehemals Kaffeemühle fein gemahlene Haferkleie, oder schon fertig in einer Mühle gekauft !



# BLUMENKOHLRISOTTO MIT CHAMPIGNON TOFU

BLUMENKOHL  
CHAMPIGNON  
100G TOFU PRO PERSON  
ZWIEBEL  
HAFERMILCH  
PETERSILIE  
SALZ, PFEFFER, MUSKATNUSS

BLUMENKOHL HÄCKSELN UND BISSFEST KOCHEN  
ZWIEBEL OHNE FETT ANDÜNSTEN,  
IN SCHEIBEN GESCHNITTENE CHAMPIGNONS ZUFÜGEN,  
KLEINGESCHNITTENEN TOFU ZU GEBEN,  
ABSCHMECKEN MIT SALZ, PFEFFER, MUSKATNUSS  
MIT EINEM SCHUSS HAFERMILCH ABLÖSCHEN  
VOR DEM SERVIEREN MIT PETERSILIE BESTREUEN



MAHLZEIT !

KOHLRABI  
GURKE  
RADIESCHEN  
ZWIEBEL  
PETERSILIE



FÜR DAS DRESSING:  
APFELESSIG  
1 EL VEGANER JOGURT  
SENF  
SALZ, PFEFFER, KURKUMA

KOHLRABI IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND IN SALZWASSER KOCHEN  
ABTROPFEN LASSEN  
ZWIEBEL KLEIN SCHNEIDEN  
PETERSILIE KLEIN HACKEN

AUS DEN ZUTATEN EINE SÄMIGE DRESSINGSAUCE BEREITEN  
ÜBER DIE KOHLRABI GIEßEN, PETERSILIE DRÜBER STREUEN UND ALLES GUT  
VERMENGEN UND ETWAS ZIEHEN LASSEN

# Falscher Kartoffelsalat





**1/2 weißen Tofu**  
**1/2 Räuchertofu oder -tempeh**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1/2 TL Kurkuma**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Optional Schnittlauch**

**Den Räuchertofu in kleine Ecken schneiden.**  
**Den weißen Tofu zerbröseln.**  
**Beides in etwas Wasser (beschichtete Pfanne)**  
**circa 5 Minuten anbraten und anschließend**  
**die Frühlingszwiebel**  
**und den Schnittlauch hinzugeben.**  
**Den Kurkuma, Salz und Pfeffer unterrühren.**

**Den Salat auf einem Teller anrichten und mit dem**  
**gewünschten Dressing beträufeln.**



**Tofurührei mit Salat**



1/2 WEIßEN TOFU ZERBRÖSELN  
FRÜHLINGSZWIEBELN  
ZUCCHINI  
PILZE  
KURKUMA  
CURRY  
SCHNITTLAUCH  
SALZ  
PFEFFER

IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE MIT WENIG WASSER ANBRATEN  
WÜRZEN JE NACH GESCHMACK  
SCHNELL & LECKER 😊



# DIÄTPHASE

# Griesnockerlsuppe

100G HAFERKLEIE  
1TL COGELIN  
2 EL VEGANER QUARK  
WASSER  
SALZ, PFEFFER, MUSKAT



EIN TEIG ZUBEREITEN UND  
QUELLEN LASSEN.  
NOCKERL FORMEN UND IM WALLENDEN  
WASSER 10 -15 MIN ZIEHEN LASSEN  
HERAUSNEHMEN UND MIT KALTEN WASSER  
ABSCHRECKEN  
GEMÜSEBRÜHE ZUBEREITEN UND DIE  
NOCKERL LANGSAM DARIN ERWÄRMEN

FÜR DIE GEMÜSESUPPE:  
SELLERIE, ZWIEBEL, LAUCH KLEIN  
SCHNEIDEN UND MIT WASSER IM TOPF  
ANBRATEN UND MIT GEMÜSEBRÜHE (OHNE  
ZUCKER) WÜRZEN UND MIT BELIEBIGER  
WASSERMENGE LÖSCHEN

PETERSILIE, SCHNITTLAUCH,  
LIEBSTÖCKEL, SALZ, PFEFFER,  
LORBEERBLATT, WACHHOLDER, INGWER  
EVTL KNOBLAUCH ZUM VERFEINERN & NACH  
BELIEBEN DAMIT WÜRZEN





# GURKENSALAT, BROKKOLI & TEMPEH

1 Gurke 🥒  
2 EL Sojaquark  
1 EL Apfelessig  
1/2 Knoblauchzehe, gequetscht 🧄  
1-2 TL SOLIS Green Medley  
Salz & Pfeffer 🧂

Brokkoli 🥦  
Tempeh  
2 EL Sojasauce (Zuckerfreie)

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit etwas Salz bestreuen, umrühren & bei Seite stellen, so dass die Gurke entwässert. Den Brokkoli in Röschen schneiden & in einem Dampfeinsatz bissfest garen (circa 12 Minuten). Den Tempeh in Scheiben schneiden & in einer Pfanne mit etwas Wasser dünsten. Zum Schluss die Sojasauce drüber geben, auf der Herdplatte stehen & ziehen lassen. Die Zutaten für das Gurkensalat-Dressing vermengen & über die Gurke geben. Alles auf einem Teller anrichten. In der Stabphase mit Oliven oder MCT-Öl beträufeln.



# Spätzle

#vegan#

2 Portionen

geschabt oder Knöpfle



**4 vegane Eiersatz**

**mit kohlensäurehaltigen Wasser anrühren**

**100g Haferkleiemehl**

**100g vegan Sojaquark**

**1 EL Cogelin (Colon Formular)**

**Prise Salz**

**Muskat**

**Kurkuma**



**Alles evtl. noch mit etwas Wasser vermischen &  
ca. 1/2 Stde quellen lassen**

**In heißen Wasser (gesalzen) bissfest kochen.**

**Guten Appetit!**





# Haferkleie Nudeln

2 Portionen



**100g Haferkleie gemahlen**  
**1 Eiersatz**  
**1 Schuss Olivenöl**  
**Salz**



**Verkneten- Kugel formen- 1/2 Stde stehen lassen**  
**Ausrollen- feine Streifen- und wieder ausrollen oder**  
**Nudelmaschine - ca 5min in Salzwasser kochen...**  
**Fertig!!!** **Gutes Gelingen** 🍀



# SPINATKNÖDEL

1 Portion

4 EL HAFERKLEIE (50G)  
2 EL VEGANES JOGURT ODER MAGERJOGURT  
1 EIERSATZ  
FRISCHEN SPINAT ODER TK SPINAT NATUR  
1 KLEINE ZWIEBEL  
PRISE SALZ, PFEFFER, MUSKATNUSS  
HAFERMILCH EVTL. FÜR DIE SAUCE



EIERSATZ ANRÜHREN UND KURZ ZIEHEN LASSEN  
HAFERKLEIE UND JOGURT HINZUFÜGEN  
1/2 STDE ZIEHEN LASSEN

ZWIEBEL (OHNE FETT) MIT ETWAS WASSER ANDÜNSTEN,  
SPINAT HINZUFÜGEN UND FERTIG DÜNSTEN,  
DIE EINE HÄLFTE DES SPINATS UNTER DIE HAFERKLEIE  
MISCHEN & DIE ANDERE HÄLFTE FÜR GEMÜSEBEILAGE  
VERWENDEN UND EVTL MIT HAFERMILCH ZUR SAUCE BINDEN  
WASSER IN EINEM TOPF ZUM KOCHEN BRINGEN  
2 KNÖDELN FORMEN (MIT NASSEN HÄNDEN)  
IN SIEDENDES WASSER GEBEN & WENN SIE OBEN  
SCHWIMMEN SIND SIE FERTIG

🌿 GUTEN APPETIT 🌿





# Zucchini Spaghetti mit Veggie Bolognese

#Diätphase  
7 Portion

1 Zucchini

daraus Spaghetti schneiden

30g Veggie Hack

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Handvoll Sellerie

Paprika Pulver

Oregano

Tomaten Sauce

Salz

Pfeffer

frisches Basilikum



Zwiebel, Sellerie, Knoblauch schneiden mit etwas Wasser in beschichteter Pfanne anbraten, mit Paprika Pulver und Oregano würzen und bis gewünschte Bräune ist mit Tomaten Sauce ablöschen, kurz einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken,

Zucchini Nudeln in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen, anrichten

Dekorieren mit Basilikum und geriebenen Sellerie

Buon Appetito!



**8 El Haferkleie**  
**4 Eiersatz**  
**Etwas Hafermilch**  
**Mineralwasser**  
**Salz**  
**300 g Blattspinat**  
**oder Brokkoli**  
**1 Zwiebel**  
**Gemüsebrühe**  
**(Kohlenhydratreduziert**  
**oder selbstgemacht)**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**  
**evtl. Solis Green Medley**  
**Veganer Quark oder Soja Creme**



2 PORTIONEN

**Eiersatz mit Mineralwasser anrühren und  
quellen lassen.**

**Haferkleie, Hafermilch, Mineralwasser und Salz zu  
einem dünnflüssigen Teig verrühren.**

**Fettfreie Pfannkuchen ausbacken**

**Spinat oder Brokkoli mit der kleingehackten Zwiebel  
in Gemüsebrühe dünsten und würzen**

**Sauce mit veganem Quark / Soja Creme verfeinern,  
würzen nach belieben**

**und Pfannkuchen füllen**

**Gefüllte Pfannkuchen**

# DIÄTPHASE

# Schwammerlgulasch



PILZE  
ZWIEBEL  
HAFERKLEIE  
PETERSILIE  
SALZ  
PFEFFER  
PAPRIKA PULVER  
SENF  
EVTL KNOBLAUCH  
ETWAS GEMÜSEBRÜHE



PILZE ANBRATEN  
KLEINE GEHACKTE ZWIEBEL MITANBRATEN  
ETWAS HAFERKLEIE DARÜBER STREUEN  
MIT BRÜHE ABLÖSCHEN UND WÜRZEN  
NACH BELIEBEN





# Zwiebelkuchen

vegan

Für den Teig  
300 g Haferkleie  
1 Prise Salz  
1 TL Natron  
150 ml Wasser (eher weniger)  
90 g veganer Quark  
1 Eiersatz

Für die Füllung  
1,5 kg Zwiebel feingeschnitten  
175 Räuchertofu  
400 g Seidentofu  
7g Haferkleiemehl  
Kurkuma, Pfeffer, Muskat  
Kala Namak (Schwarzsatz)  
75 ml Gemüsebrühe

6 Portionen



Haferkleie im Wasser quellen lassen (ca 1/2 Stunde), dann mit den anderen Zutaten zu einem Mürbteig verarbeiten

1 Stunde ruhenlassen.

In Zwischen die fein geschnittenen Zwiebeln dünsten bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne steht.

Den Teig auf ein Backblech ausrollen, und 5 min vorbacken

Zwiebel auf dem Teig verteilen Räuchertofu-Würfel drüberstreuen

aus den übrigen Zutaten eine gleichmäßige Masse im Mixer

zubereiten und auf die Zwiebel streichen

Bei 190 °Umluft 30 -40 min backen

Mahlzeit



6 Portionen

# Veganes Haferkleiebrot

500 g Sojaquark  
4 Port Eiersatz  
300 g Haferkleie  
1 Pck Backpulver oder entspr Menge Natron  
Salz, Pfeffer  
Prise Brotgewürz oder mediterrane Kräuter  
Evtl getr. Tomaten

Alle Zutaten zu einem Teig  
verarbeiten, 30 min ruhen lassen,  
einen Laib formen und bei 200 ° für  
50 bis 60 min backen. In den letzten 5  
min ein halbes Glas Wasser in den  
heißen Ofen schütten, dann wird die  
Kruste schön knusprig



#### Aufbewahrung

Durch den Quark im Brot bitte das Brot **im Kühlschrank aufbewahren**.  
Dort hält es sich **etwa 4-5 Tage frisch**.

Das Brot kann auch sehr gut eingefroren werden!

Wir schneiden es nach dem Auskühlen in Scheiben und  
geben diese in Gefrierbeuteln

in die Gefriertruhe.

So kann man sich nach Bedarf immer eine oder mehrere Scheiben  
frisch zubereiten.

Die Scheiben können bei Zimmertemperatur aufgetaut werden oder  
kurz in Toaster aufbacken werden, wenn es schnell gehen soll.

Das Brot schmeckt dann wieder wie frisch aus dem Ofen!

# PALATSCHINKEN = PFANNKUCHEN MIT HAFERKLEIE

120g Haferkleie Mehl 🌾  
1 Eiersatz  
1/4 l Soja Milch (ohne Zucker) 🥛  
Prise Salz 🧂

Musste wieder Mehl dazu, dann wieder Milch...  
bisschen ausprobieren

Beschichtete Pfanne & mit Wasser 💧 backen &  
braucht lange ..mittlere Stufe... nach Gefühl... warten  
bis der Rand sich hebt...

5 Stück sind es geworden 🥞🥞🥞



## SERVIERVORSCHLAG

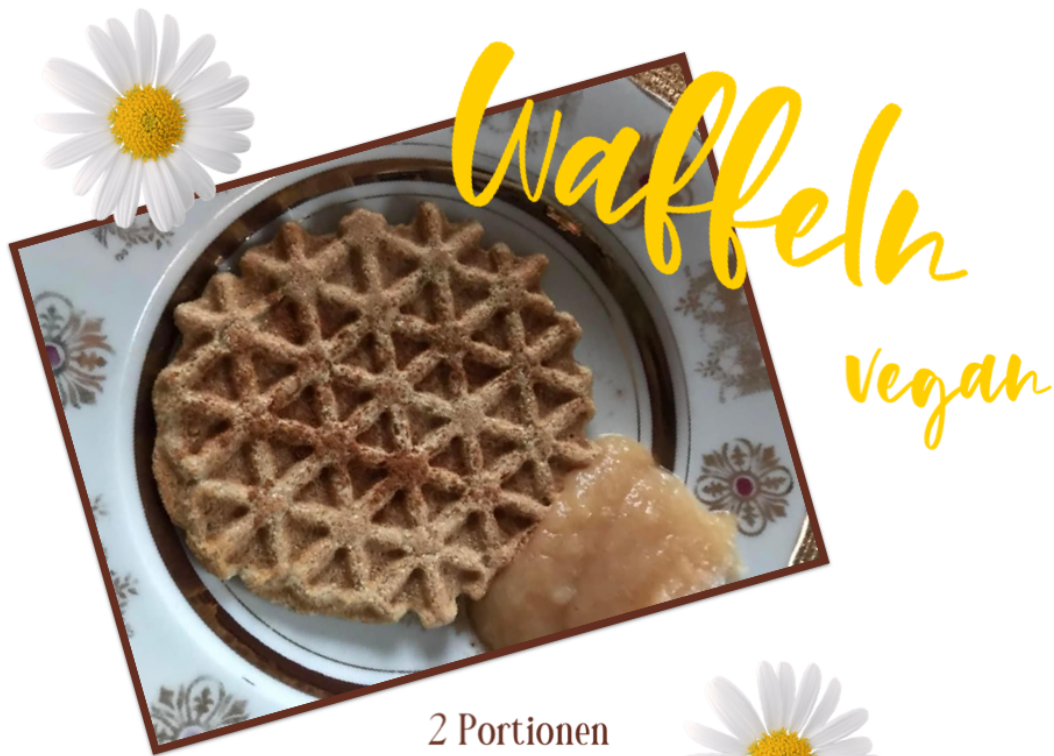
Sauer  
(Lauch, Champignons & Fenchel)

SÜß  
(🍓 Marmelade mit  
Erythrit & Erythrit Puderzucker)

beides LECKER 😊

 **GUTEN  
APPETIT !!!**





2 Portionen

100g Haferkleiemehl  
4 vegane Eiersatz mit kohlensäurehaltigen  
Wasser anrühren  
2TL Backpulver  
Erythrit nach Geschmack  
Zimt nach Geschmack  
Solis Raw Cacao & Mushroom nach Geschmack

evtl. noch kohlensäurehaltiges Wasser dazu bis  
zähflüssiger Teig entsteht  
mind. 1/2...Stde quellen lassen

6 Waffeln backen & GENIESSEN 🍷

# #VeganerKäsekuchen mit Seidentofu



6 PORTIONEN



800 G SEIDENTOFU  
100 G ERYTHRITIT  
70 G GEMAHLENE HAFERKLEIE  
MARK VON 2-3 VANILLESCHOTEN  
ABRIEB EINER BIO LIMETTE  
SAFT EINER LIMETTE

DEN BACKOFEN AUF 180° VORHEIZEN.  
DEN SEIDENTOFU MIT ALLEN ANDEREN ZUTATEN  
IN EINEM GUTEN MIXER AUF HOHER STUFE MIXEN,  
BIS EINE GLATTE MASSE ENTSTANDEN IST.  
ES DÜRFEN AUF KEINEN FALL NOCH STÜCKE DRIN SEIN!  
JE MEHR HAFERKLEIE IHR VERWENDET UMSO  
FESTER WIRD DIE KÄSECREME.

EINE KLEINE SPRINGFORM EINFETTEN  
UND DEN BODEN MIT BACKPAPIER AUSLEGEN.  
DEN TEIG IN DIE SPRINGFORM FÜLLEN  
UND FÜR 50-60 MINUTEN BACKEN.



VIEL FREUDE !



200g Veganer Quark  
150g Haferkleie  
80-100g Erythrit  
3 Stangen Rhabarber  
1 ML Schoko Protein Pulver  
2 ML Solis Raw Cacao & Mushroom  
Prise Zimt

12 Stück = 4 Portionen



Rhabarber schälen, kleine Stückchen schneiden  
und wie ein Kompott mit etwas Erythrit  
köcheln

Alle Zutaten bis auf die  
Rhabarber vermengen  
und 1/2 Stunde quellen lassen  
Rhabarber untermengen  
Ca. 10-12 Häufchen auf ein Backblech  
( mit Backpapier) oder in  
Muffinsförmchen geben  
180Grad O/U Hitze ca. 20-25 min backen

Viel Freude & Genuss!

200g Veganer Quark  
150g Haferkleie 2-3 Stk. Äpfel  
80-100g Erythrit Vanillemark

12 Stück = 4 Portionen



Alle Zutaten bis auf die Äpfel vermengen  
und 1/2 Stunde quellen lassen  
Äpfel klein schneiden & untermengen  
Ca. 10-12 Häufchen auf ein Backblech  
( mit Backpapier)  
180Grad O/U Hitze ca. 20-25 min backen

Viel Freude & Genuss!



1ML Triple Protein Shake/Be refueled/Vegan Protein Vanille -  
oder Schoko

3 EBl. veganes Joghurt oder Mager Joghurt - tiefgefrieren

1 ML SOLIS Purple Flash und 1 Handvoll tiefgekühlte Beeren

oder

1 ML SOLIS Green Medley und 1 Grapefruit schälen und tiefkühlen

oder

1 ML SOLIS Raw Cacao und 1 Orange schälen und tiefkühlen

Zubereitung:

zuerst die Beeren/Grapefruit/Orangen fein pürieren (Mixer, Stabmixer, Thermomix) dann erst die restlichen Zutaten dazu geben. Nochmal kurz alles cremig rühren und sofort genießen.

😊 Achtung Suchtgefahr

STAY  
COOL

Deko: getrocknete Bio Orangenschale





100 g Haferkleie gemahlen  
50g Haferkleie  
2 Eiersatz  
40-50 g Erythrit  
1gr. ML (60cc) Veganes Eiweiß Pulver (zB Vanille)  
2ML (14cc) Solis Raw Cacao & Mushroom  
1TL Zimt  
1/2 TL Backpulver ( eher weniger)  
Prise vom Lebkuchen Gewürz  
Vanilleschote  
Schale von einer unbehandelten Orange  
ca. 130g Apfelmus (selbst gemacht ohne Zucker)  
Mandelsplitter zur Dekoration

Alles vermengen mit kleinen Löffel kleine Taler formen  
Mit Mandelsplitter verzieren  
O/U Hitze 180Grad ca 8min  
Evtl. Erythrit Puderzucker rauf

# HAFER APFELMUS

# TALER

#DIÄTPHASE

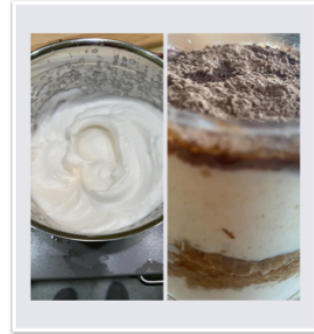


4 Portionen

# BISKUIT GRUNDREZEPT & VEGANES TIRAMISU

4 PORTIONEN

GRUNDREZEPT BISKUIT:  
2 EIERSATZ  
100G HAFERKLEIEMEHL  
80 G ERYTHRIT  
1/3 PCK WEINSTEINBACKPULVER  
85 G VEGANEN QUARK  
GERIEBENE SCHALE EINER BIOORANGE  
AQUAFABA – KICHERERBSENWASSER VON EINER DOSE/GLAS



BACKOFEN AUF 180 GRAD VORHEIZEN  
EIERSATZ MIT KOHLENSÄUREHALTIGEM WASSER ANRÜHREN &  
5 MIN QUELLEN LASSEN  
AQUAFABA - HEIßT WASSER VON DEN BOHNEN - IN EINER SCHÜSSEL MIT 1/2 TL  
BACKPULVER SCHAUMIG RÜHREN  
EIERSATZ MIT ERYTHRIT SCHAUMIG RÜHREN, DANN ALLE ZUTATEN HINZU & ZUM  
SCHLUSS VORSICHTIG DAS AQUAFABA UNTERHEBEN. DANN IN EINER MIT BACKPAPIER  
AUSGELEGTEN FORM 20 MIN BEI 180 GRAD BACKEN & IN DER FORM AUSKÜHLEN  
LASSEN.

DIES IST EIN GRUNDREZEPT UND KANN AUCH FÜR BISKUITROULADE, KUCHEN ETC.  
VERWENDET WERDEN.

FÜR DAS TIRAMISU HABE ICH MIT EINEM GLAS RUNDE FORMEN AUSGESTOCHEN.

TIRAMISUCREME:

400G VEGANEN QUARK ODER 400G SEIDENTOFU  
SAFT EINER HALBEN ORANGE  
6 TROPFEN BITTERMANDEL-AROMA  
30-40G PUDERERYTHRIT - SELBST IM MIXER ODER KAFFEEMÜHLE ZERKLEINERT  
BOURBON VANILLE  
SOLIS RAW CACAO FÜR DIE OBERSTE SCHICHT  
DEN BISKUIT MIT ESPRESSO BETRÄUFELN, IM GLAS ODER IN AUFLAUFFORM  
SCHICHTWEISE EINFÜGEN UND 4-5 STUNDEN IN KÜHLSCHRANK STELLEN




Vegane Rezepte

Detox mit Genuss

Stoffwechsel Kur





1 MITTELGR. ZUCCHINI  
1 KLEINE ZWIEBEL  
1 KLEINE KNOBLAUCHZEHE  
2 TL EIERSATZ  
6-7 EL FEIN GEM. HAFERKLEIE  
1 TL KALA NAMAK SALZ  
MUSKATNUSS  
KOKOS FETT  
7-8 TOMATENSCHNITTEN  
ETWAS SALZ  
1 HANDVOLL BLATTSPINAT  
100 G GERIEBENEN VEGANEN KÄSE



DEN EIERSATZ MIT WASSER ANRÜHREN UND MINDESTENS 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.  
IN DER ZWISCHENZEIT DIE ZUCCHINI WASCHEN, UND GROB RASPELN.  
DIE ZWIEBELN SEHR FEIN WÜRFELN, DEN KNOBLAUCH REIBEN.

DAS WASSER AUS DER ZUCCHINI PRESSEN. ZWIEBEL, KNOBLAUCH,  
DIE GEWÜRZE UND DIE HAFERKLEIE ZUGEBEN UND ALLES GUT  
VERRÜHREN.  
DEN TEIG UMGEFÄHR 10 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.

KOKOS FETT IN EINER PFANNE AUSLASSEN UND DIE TEIGMASSE  
DAZUGEBEN. MIT EINEM FEUCHTEN LÖFFEL DIE TEIGMASSE ZU EINEM  
„PFANNKUCHEN“ IN DER PFANNE VERTEILEN. DABEI DEN LÖFFEL  
IMMER WIEDER ANFEUCHTEN.

6-7 MINUTEN AUF DER EINEN SEITE KROSS ANBRATEN. DANACH  
EINEN GROSSEN TELLER AUF DIE PFANNE LEGEN, SCHNELL  
UMSTÜLPEN. UND NUN DEN ZUCCHINI PFANNKUCHEN VERKEHRT HERUM  
WIEDER IN DIE PFANNE GLEITEN LASSEN.

MIT TOMATENSCHNITTEN BELEGEN, MIT SALZ ETWAS WÜRZEN UND DEN  
BLATT SPINAT SOWIE DEN KÄSE DARAUFGEBEN. EINEN DECKEL AUF  
DIE PFANNE LEGEN UND SO LANGE IN DER PFANNE LASSEN BIS DER  
KÄSE GESCHMOLZEN IST.

ACHTUNG: SUCHTGEFAHR!



# PFANNEN PIZZA

# STABI PHASE

VEGAN



# APFEL-MANDEL-PORRIDGE

# Stabilitätsphase



1 PORTION

1/2 APFEL  
1-2 TL KOKOSÖL  
7 EL SOJAFLOCKEN  
100 ML HEIßES WASSER  
2 EL MANDELMUS  
5 MANDELN  
1-2 TL ZIMT

DEN APFEL IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN  
UND IM KOKOSÖL LEICHT ANBRATEN.  
SOJAFLOCKEN DAZU GEBEN UND KURZ  
WEITER BRATEN.

IN HEIßEM WASSER DAS MANDELMUS  
AUFLÖSEN. ICH MIXE DIE MANDELMILCH  
IMMER IN EINEM HANDMIXER, DANN WIRD  
SIE SCHÖN CREMIG.

MILCH IN DEN TOPF GEBEN.  
MANDELN IN SCHEIBEN HACKEN UND  
EBENFALLS IN DEN TOPF GEBEN.  
MIT ZIMT ABSCHMECKEN. 🍏



# STABI PHASE

# MARZIPAN MIT SOLIS



## LOW CARB MARZIPAN

120 GRAMM MANDELN BLANCHIERT UND SEHR FEIN GEMAHLEN

70 GRAMM PUDERZUCKER GEMAHLENES ERYTHRIT

10 GRAMM ROSENWASSER

5 TROPFEN BITTERMANDELÖL

## ABWANDLUNG:

1/3 DER MARZIPANMASSE MIT 1ML SOLIS PURPLE FLASH

1/3 MIT SOLIS GREEN MEDLEY

1/3 MIT SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM MISCHEN





4 TL Chiasamen  
80g Tiefkühl-Beerenmischung  
300g Sojaquark  
10 Tropfen Stevia oder Erythrit  
1/4 TL Vanille oder 1/2 ML Veganer  
Eiweiß Shake Vanille  
1 ML Solis Purple Flash

Tiefkühlbeeren auftauen & den Saft von den Beeren trennen.

Chiasamen 1-2 Stunden oder über Nacht in den Beeren Saft und ein bisschen Wasser einlegen, so dass die Chiasamen quellen.

Quark mit Stevia und dem Triple Protein Shake oder der Vanille glatt rühren.

In zwei Gläser immer eine Schicht Quark und eine Schicht Chiasamen übereinander schichten bis noch ein Drittel des Quarks übrig ist.

In diesen das Solis Purple Flash & die Tiefkühlbeeren rühren und als oberste Schicht ins Glas füllen.

Kann gut im Kühlschrank aufgehoben werden.

Als Frühstück oder Nachtisch genießen!

## SCHICHTBEEREN IM GLAS



# Stabiphase



# Mandelkekse

#Stabiphase



50 g Haferkleie

90 g Erythrit

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

Vanilleschote

2 EL Veganes Protein Pulver (zB Vanille)

250g Mandelmus braun

4 EL Soja, Hafer oder Mandel Milch

1 ML Solis Raw Cacao & Mushroom

**Alles zusammenkneten und kleine Kugeln formen und diese zu Scheiben drücken  
Mit Mandeln dekorieren**

**170Grad O/U Hitze ca. 12min**

