



DIABETES

REZEPTE UM DEINEN BLUTZUCKER
AUF NATÜRLICHE WEISE OHNE
MEDIKAMENTE
ZU REGULIEREN



Inhaltsverzeichnis

Das pH Wunder – Rezepte von Dr. Robert & Shelly Young	5
Heilende Nahrungsmittel:	5
Getränke und Shakes	6
Der Rohe Perfektion Morgen Monster Saft. 1-2 Portionen.	6
AvoRado-Kind Super Grün Shake *. 1-2 Portionen.	7
Sehr Veggie-Shake. 1 Portionen.	7
Pikant Zitrone-Ingwer-Shake. 1 Portionen.	8
Pauls Frühstück im Mixer. 1 Portionen.	9
Minty Mock Malt. 2 Portionen.	9
Chi's grüner Drink. 2 Portionen.	10
Carrot Crunch. 1 Portion.	10
Seidige Mandel Frischmilch. 4-6 Portionen; macht Appx. 1 Quart.	11
Suppen	12
Navy Bohnensuppe. 1 Portion.	12
Tortilla Suppe *. 1-2 Portionen.	13
Vegane Chili. Für 2-4 Personen.	13
Französischer Gourmet-Püree. 6 Portionen.	14
Cremige Brunnenkresse-Suppe. 4-6 Portionen.	14
Saubere und einfache Suppe 1-2 Portionen.	15
Beruhigende kühlende Tomatensuppe *. Für 2-4 Personen.	15
Coole rohe rote Suppe. Für 2-4 Personen.	15
Gebratener Lauch-Ingwer-Suppe. Für 4 Personen.	16
Kartoffel-Gemüse-Suppe. Für 4 Personen.	16
Würzige lateinische Linsensuppe. Für 4 Personen.	17
Cremige Blumenkohl Konfetti Suppe.	18
Reste Suppe. Für 4 Personen.	18
Veggie Mandel Suppe. Für 4 Personen.	19
Teras jede-Mahlzeit-Gemüsesuppe. 6 Portionen.	19
Sellerie-Wurzelsuppe Für 4 Personen.	20
Cremige Tomatensuppe 2 Portion.	20
Cremige Curry-Broccoli-Suppe 2 Portion.	20
Spezielle Sellerie Suppe * 6-8 Portion.	21
Grüne Gazpacho, zwei Wege 4-6 Portion.	21
SALATE	22
Linsen-Brasilien-Nuss-Salat. 1-2 Portion.	22
Zitroniger grüner Bohnensalat, Portion 1-2.	23
Marokkanische Minze-Salat. 4-6 Portion.	23
Marokkanischer Krautsalat. 4-6 Portion.	23
Mehr Erbsen bitte.	24
Alkalarischer Krautsalat. 4-6 Portionen.	24
Popeye-Lachs-Salat Für 4 Personen.	25
Quinoa Salat für 4 Personen.	26
Teras herzhaft Party. Portion 4-6.	26
Jerusalem-Salat Für 4 Personen.	27
Erfrischende Grapefruit-Salat Für 2-4 Personen.	27
Gedämpfte Rüben mit Grünem Für 2-4 Personen.	28
Würziger Romanasalat 6 Portion.	28
DRESSINGS, DIPS UND SAUCEN	29
Mandel-Chili-Soße Für 2-4 Personen.	29
Mock Sauerrahm Für 2-4 Personen.	30
Leinsamenöl und Zitronen-Dressing Für 2-4 Personen.	30

Sunnig Ausbreitung Für 2-4 Personen	30
Mandelbutter Dressing Für 2-4 Personen.....	31
Tofu-Hummus 2-3 Portion	31
Mandel-Soße 2-3 Portion	31
Tofu "Schlagsahne" Für 2-4 Personen	32
Nussige Sahne-Topping 1-2 Portion	32
Mandel-Avocado-Dressing für 2-4 Personen.....	32
Avocado-Grapefruit-Dressing 1-2 Portionen.....	33
Rotes Paprikagelee Ausbeute: 1 ½ Tassen; Für 4 Personen	33
Chips und Salsa Für 4 Personen.....	33
Dekadent Dill Ausbreitung Für 4 Personen	34
Tomata Tostada Basilicious	34
Texas Style Guacamole 2 Portionen	35
Avocado-Salat-Dressing 4-6 Portionen.....	36
Avocado-Grapefruit-Dressing Für 4 Personen.....	36
Sonnenschein-Dressing 6-8 Portionen	36
Rustikale Guacamole 4-6 Portionen.....	37
Pesto-Dressing / Soße Für 4 Personen	37
Frischer Knoblauch-Kräuter-Dressing Für 4 Personen.....	38
RANCHADAMIA Super Sauce 6-8 Portionen.....	38
3 Citrus Dressing 6-8 Portionen	39
Citrus Leinsamen und Papaversamen-Dressing Für 4 Personen.....	39
Leinsamen-Öl-Dressing Für 2-4 Personen.....	40
VORSPEISEN/BEILAGEN.....	41
Kokos/Macadamia-Nuss Crusted Lachs. 6 Portionen.....	41
Spargel mit Knoblauch-Zitronensauce 1-2 Portionen.....	42
Tomaten-Spargel-Ratatouille Für 2-4 Personen.....	42
Fiesta Tacos El Alkarian 4-6 Portionen	43
Geröstete Vegetarische Pizza Für 8-10 Portionen.....	43
Wild Fajita Verde 2-3 Portionen	44
Ensalada Mexiko 2-3 Portionen	45
pH Pizza Delight 1-2 Portionen	45
China Moon Gemüse Nudeln mit Lotus-Kokosnuss-Sauce 6-8 Portionen.....	46
Lotus-Kokosnuss-Sauce	46
NORDAFRIKANISCHE BOHNENEINTOPF 4-6 Portionen	47
Würzige Grünkohl KrautsalatFür 4 Personen	48
Fantastischer Grünkohl Für 4 Personen	49
Super Gefüllte Tomaten Für 2-4 Personen.....	49
Robio's Burrito 1 Portion	50
Energizer-Alkalizer Frühstück 2 Portionen.....	50
Kokos-Curry-Lachs Chowder Für 4 Personen	51
Gedämpfter Fisch und Grün für 4 Personen.....	52
Vegetarischer Tofu-Laib 6 Portionen.....	52
Variante 1: Knoblauch Veggie Tofu Laib.....	53
Variante 2: Buchweizen Veggie Tofu Laib.....	53
Variante 3: Basil Veggie Tofu Laib	53
Variante 4: Quinoa Veggie Tofu Laib.....	53
Kann Nicht Genug Aubergine haben. 1-2 Portionen	54
Cherry-Tomaten-AvoRado-Stil für 2-4 Personen.....	54
Doc Broc Stiele - Coyote-Stil.....	54
Cremige Tomatensuppe 2 Portionen	55
Doc-Broc-Brunch 6 Portionen	55
Doc-Broc-Auflauf 4-6 Portionen	56
Mary Jane's Super einfache Spagetti. 2 Portionen	57
IMBISS/NACHTISCHE.....	58
Zwiebel-Leinsamen-Cracker 6-8 Portionen	58

Halva Coconut Gefrierschrank Bälle	59
Kokos Macadamia-Nuss-Cookies	59
Kürbis-Creme-Kuchen 6-8 Portionen	60
Mandel-Nuss-Krusten Torte.....	60
Avocado Coconut Key Lime Pie.....	61
Roter Paprika Dessert Boote 4-6 Portionen	61
Urlaub-Mandeln Für 2-4 Personen.....	61
Köstliche Dill-blättrige Gurken.....	62
Veggie knusprige Cracker mit Soja Sprossen Pulver.....	62
Vogel-Nest Cracker.....	63
Edamame-Bohnen	63
Buchweizensprossen Kekse 6 Portionen.....	64
Super Soja-Pudding 2 Portionen	64

Das pH Wunder – Rezepte von Dr. Robert & Shelly Young

Diese E-Buch bietet einem das Mittel, um den Durchbruch der Pläne für Diabetes-Zurückführung in die Tat umzusetzen: leckere Rezepte für alkalische Lebensmittel. Zu verstehen, warum es wichtig ist, mit dem Essen versauernder Lebensmittel aufzuhören, und dies umsetzen zu wollen, ist schön und gut, aber dann bleibt die Frage: Was wollen Sie essen? Suchen Sie nicht weiter nach der Antwort. Und: machen Sie Ihren Gaumen bereit für ein Vergnügen. Dieser könnte derzeit abgestumpft sein für die exquisiten Wunder aus der Vielfalt der Natur, aber bald nach Umstellung auf diese Art zu Essen wird er lebendig reagieren auf all die natürlichen, gesunden Geschmäcker, die es so gibt.

Shelley Redford Young – meine Frau – hat die folgenden Rezepte entworfen, und ich denke, Sie werden so froh sein wie ich, dass Sie solch ein außergewöhnliches Talent in der Küche ist. (Und, Sie möchte dass ich Ihnen sage, Sie hat sich nie viel ums Kochen gesorgt, bevor wir auf alkalisch umgestiegen sind; seien Sie sich also sicher, es gibt viele schnelle und einfache Rezepte hier, und viele die Ihre Familie lieben wird.) Shelley entwickelte viele der Gerichte hier, aber ebenfalls enthalten sind einige der Ergebnisse von einem Rezept-Wettbewerb, den wir geführt haben. Wer hätte gedacht, dass es so viele alkalische Köch*Innen gibt, die sich ihre eigenen, besseren Mahlzeiten entwerfen? Shelley und ich danken und Ehren all jene, die ihre Kreationen auf diese Weise freigegeben haben.

In diesem Handbuch finden Sie Abschnitte für Getränke und Shakes; Suppen; Salate; Dressings, Dips und Saucen; Vorspeisen/Beilagen und Snacks/Desserts. Mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Rezepte eignen sich für den Einsatz in einem flüssigen Schmaus .

Heilende Nahrungsmittel:

Buchweizen - die Nährstoffe in Buchweizen können helfen, Blutzucker zu kontrollieren. In einem Test, der die Wirkung auf den Blutzucker von ganzer Buchweizen Grütze zu der von Brot aus raffiniertem Weizenmehl vergleicht, senkte Buchweizen Grütze die Blut-Glukose und Insulin-Reaktionen deutlich. Ganzer Buchweizen erzielte auch das höchste Ergebnis für die Fähigkeit, den Hunger zu stillen.

Zimt – Zusätzlich zum enthaltenen Mangan, Eisen, Ballaststoffen und Kalzium, hat Zimt hat auch starke Anti-bakterielle, Anti-Gerinnung und Anti-Krebs-Eigenschaften. Darüber hinaus hat bereits ein halber Teelöffel Zimt täglich nachweislich erreicht, LDL-Cholesterin zu senken, Arthritis Schmerzen zu lindern, Hefe-Infektionen zu bekämpfen und Blutzucker zu regulieren.

Basilikum - Ein starkes Anti-bakterium, so wurde Basilikum-Öl dafür entdeckt, um verschiedene pathogene bakterielle Infektionen zu kämpfen, die resistent gegenüber Antibiotika Medikamenten geworden sind, einschließlich Staphylokokken, Enterokokken und Pseudomonas. Zusätzlich normalisiert Basilikum den Blutzuckerspiegel, verhindert die Insulinresistenz, schützt Zellstrukturen vor Strahlung und fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Getränke und Shakes



Viele dieser Getränke und Shakes können als komplette Mahlzeit dienen. Sie betreten den Blutkreislauf schnell und geben den größten Betrag an konzentrierter Ernährung und Energie mit dem geringsten Verdauungsstress von allem, was Sie essen könnten.

Der Rohe Perfektion Morgen Monster Saft. 1-2 Portionen.

- ❖ (gespendet von Mike Nash)
- ❖ Dieser Drink ist großartig, wenn Sie etwas benötigen, das Sie bis zum Mittag versorgen soll; das Fett hilft Ihnen, sich gefüllt zu fühlen. Die Avocado stellt das Fett bereit und ist nebenher auch der Schlüssel für die Cremigkeit dieses Smoothies.

- ❖ 1 Packung (Bund) Grünkohl
- ❖ 1 Kopf Sellerie
- ❖ 1 Zitrone
- ❖ Eine Handvoll Spinat-blätter
- ❖ 1 Avocado
- ❖ 1-2 Messlöffel Pulver, grün
- ❖ 1 Paprika

Grünkohl, Sellerie und Zitrone in den Entsafter geben, dann im Mixer mit verbleibenden Zutaten kombinieren.

AvoRado-Kind Super Grün Shake * . 1-2 Portionen.

- ❖ Dies ist mit Abstand unser Lieblings cooler grüner Shake, und wir haben ihn zu Frühstück, Mittag und Abendessen, oder jederzeit wenn wir einen Snack wollten genossen. Es ist eine gute Möglichkeit, die konzentrierten Nährwert und Chlorophyll des grünen Pulvers und Soja-Sprossen-Pulver zu bekommen (und eine besonders großartiger Weg, um es Ihren Kindern einzuflößen). Die Gurke und Limette kühlen den Körper, und die wichtigen Fette in Gottes großer Butter, Avocado, und in den Soja-Sprossen machen diesen Shake zu einem, den Sie über viele Stunden lang verbrennen können.

- ❖ 1 Avocado
- ❖ ½ Englische Salatgurke
- ❖ 1 Tomatillo
- ❖ 1 Limette (geschält)
- ❖ 2 Tassen frischer Spinat
- ❖ 2 Messlöffel Soja Sprossen Pulver
- ❖ 1 Messlöffel grünes Pulver
- ❖ 1 pkg. Stevia
- ❖ 6-8 Eiswürfel

Mischung in einem Mixer auf hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine dichte und samtige Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

Variationen:

- ❖ Fügen Sie 1 TL Mandelbutter hinzu für einen nussartigen Geschmack.
- ❖ Fügen Sie Kokosmilch oder frische seidig Mandelmilch hinzu für einen cremigen Shake.
- ❖ Machen ein Parfait durch Schichtung des Shakes mit Lagen dehydrierter ungesüßter Kokosnuss und streuen Sie einen Teil der Kokosnuss obendrauf.
- ❖ Ersetzen Sie die Limette durch eine Grapefruit oder Zitrone für einen anderen Geschmack.
- ❖ Hinzufügen von 1 TB frischer geriebener Ingwer
- ❖ Fügen Sie einige in Öl eingelegte Gewürze (ohne Alkohol) hinzu für eine neue spannende Wendung des Geschmacks.
- ❖ Frieren Sie AvoRado-Kind im Sommer in Eisform für einen coolen gefrorenen Snack. Sie können auch komplett Einfrieren und dann teilweise kleine Portionen des Shakes auftauen und zerhackt als Slush genießen.

Sehr Veggie-Shake. 1 Portionen.

- ❖ (Bereitgestellt von Parvin Moshiri)

- ❖ 1 Tasse destilliertes Wasser
- ❖ 3 Esslöffel Leinsamen-Öl oder Olivenöl
- ❖ 2 kleine Gurken, in Scheiben geschnitten
- ❖ 1 Tasse Spinat
- ❖ 2 Avocados
- ❖ 1/3 Kopf Romanasalat

- ❖ ½ Tasse Brokkoli
- ❖ ¼ Tasse Koriander
- ❖ ¼ Tasse Petersilie
- ❖ 2 Stängel Sellerie in Stücke geschnitten
- ❖ 1/8 Tasse frische Minze Blätter (oder 1 TL trocken)
- ❖ 2 mittlere Limetten oder 1 Zitrone
- ❖ 1/8 Tasse frischer Dill (optional)

Geben Sie das Wasser in einen Mixer und fügen Sie Öl hinzu. Einschalten (geringe Geschwindigkeit) und nach und nach die verbleibenden Zutaten zufügen. Wenn alles zerhackt ist, schalten Sie den Mixer auf "Verflüssigen" (hohe Geschwindigkeit), bis Sie einen schönen, glatten und cremigen grünen Shake erhalten.

Pikant Zitrone-Ingwer-Shake. 1 Portionen.

- ❖ (Gespendet von Karen Rose)
- ❖ Dieses erfrischende Shake kann helfen, den Blutzuckerspiegel schnell zu erhöhen.

- ❖ 1 Zitrone, geschält und gehackt
- ❖ 2 T gehackter frischen Ingwer
- ❖ 1 Avocado
- ❖ 1 kleine Gurke
- ❖ 1-2 Teelöffel Seidentofu
- ❖

Mischen Sie im Mixer alle Zutaten zusammen, bis es cremig wird (fügen Sie Wasser hinzu wenn nötig, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen).

Variation:

Um diesem Shake einen höheren Eiweißgehalt zu geben und sogar noch zitroniger zu machen, fügen Sie Folgendes hinzu:

- ❖ 1 Zitrone oder Limette
- ❖ 2 Messlöffel Soja Sprossen Pulver
- ❖ 1 Messlöffel grünes Pulver
- ❖ 2 Pkg Stevia (mit Ballaststoffen)
- ❖ ¼ Tasse Seidentofu
- ❖ 6-8 Eiswürfel

Pauls Frühstück im Mixer. 1 Portionen.

- ❖ (Gespendet von Paul A. Repicky, Ph.D.)
- ❖ Dies ist die was-zu-beißen Art von Frühstücks- (oder Mahlzeit-) Shake, der Sie für Stunden versorgen wird.

- ❖ ½ große, nicht-Süße Grapefruit (oder, 1 kleiner), äußere Schicht der Rinde abgezogen (die weiße innere Rinde ist sehr nahrhaft) und Kern und Samen entfernt
- ❖ Handvoll Sprossen (Alfalfa, Klee, oder andere)
- ❖ Handvoll frischer Spinat
- ❖ 1/3 Tasse frisch gemahlener Flachs Samen
- ❖ 1-2 Esslöffel UDO Öl
- ❖ 2 Tassen gehackte Brokkoli
- ❖ ½ Tasse gehackter Gurke
- ❖ 1 ½ Tassen Wasser

Alle Zutaten im Mixer auf mittlerer Geschwindigkeit vermischen (oder höher, wenn Sie es sämiger mögen). Passen Sie die Mengen nach Geschmack an; Dies macht normalerweise 32-34 Unzen.

Minty Mock Malt. 2 Portionen.

- ❖ (Bereitgestellt von Matthew und Ashley Rose Lisonbee)

- ❖ ½ Englische Salatgurke
- ❖ Saft von 1 Limette
- ❖ Saft von 1 Grapefruit
- ❖ 1 Avocado
- ❖ 1 Tasse roher Spinat
- ❖ ½ Dose Kokosmilch
- ❖ 1 t grünes Pulver
- ❖ 2 t Soja Sprossen Pulver
- ❖ 8-10 Tropfen pH Tropfen
- ❖ 2-4 Zweige frische Minze oder ½ t Minze Aroma (kein Alkohol) (Frontier Marke)
- ❖ 14 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Variation: die Eiswürfel weglassen und Einfrieren des Malzes in Eisform.

Chi's grüner Drink. 2 Portionen.

- ❖ (Gespendet von Jill Butler, von ihrer Freundin Chi)

- ❖ 1 Kopf Romano oder Boston Salat. Verwenden Sie die grünsten Teile, die sehr hell grünen Stängel können Sie auslassen, wenn Sie wollen.
- ❖ 3 Knoblauchzehen
- ❖ 1 Zitrone
- ❖ $\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
- ❖ $\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl
- ❖ 1 Stück geschnittener frischer Ingwer (optional)
- ❖ Prise Meersalz
- ❖ Prise Cayennepfeffer
- ❖ eine Kombination aus allen oder einer oder keiner der Folgenden:
- ❖ Basilikum-blätter
- ❖ Petersilie
- ❖ Brunnenkresse (nur Blätter)
- ❖ 1 Gurke, geschält
- ❖ ein wenig gedämpfter Brokkoli
- ❖ (oder nehmen Sie jede Kombination aus grünem Gemüse, die Sie mögen. Experimentieren Sie!)

Im Mixer vermischen bis sämig

Carrot Crunch. 1 Portion.

- ❖ (gespendet von Randy Wakefield)
- ❖ Hilft dabei, einen niedrigen Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 1/2 t grünes Pulver
- ❖ 7 Tropfen pH Tropfen
- ❖ 1 Tasse frischen Karottensaft
- ❖ 1 gehackte Karotte
- ❖ 4 Eiswürfel

Die Zutaten in einem elektrischen oder Stabmixer mixen, bis sie flüssig sind. Mit Muskatnuss bestreut servieren

Seidige Mandel Frischmilch. 4-6 Portionen; macht Appx. 1 Quart.

- ❖ 4 Tassen frische rohe Mandeln
- ❖ Reines Wasser
- ❖ Nylon Strumpf (für Pressen)
- ❖ 4 Tassen frische rohe Mandeln über Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen.
Entwässern. Die Mandeln in einen Mixer geben, bis dieser ein Drittel voll ist (etwa zwei Tassen), und fügen Sie dann reines Wasser hinzu bis der Mixer voll ist. Mischung auf high-Speed bis zu einer weißen cremigen Milch mixen. Nehmen Sie einen Nylon-Strumpf, (Ich benutze einen (sauberen!) hohen weißen Knie-Nylon-Strumpf) und Gießen Sie die Mischung durch diesen in eine Schüssel oder Pfanne, und lassen Sie sie abtropfen. Mit der Hand zerdrücken, um den Rest der Milch durch das Nylon zu bekommen. Mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.
- ❖ Trinken Sie so, oder fügen Sie ein wenig Stevia zum süßen hinzu. Oder in Suppen, Shakes und Pudding verwenden.
- ❖ Mandelmilch wird ca. 3 Tage im Kühlschrank frisch bleiben.
- ❖ (Verwenden Sie die festen Körper, die sich im Strumpf angesammelt haben, in der Dusche für ein tolles Körper-Peeling)

Suppen



Suppen sind für Diabetiker besonders groß, weil da sie flüssig sind, gelangen Sie schnell in den Blutkreislauf

Denken Sie an Suppe als ein Frühstückessen, jetzt, wo Sie die konventionellen Weizen, Zucker und hohen Protein-Optionen vermeiden.

Navy Bohnensuppe. 1 Portion.

- ❖ (Bereitgestellt von Roxy Boelz)
- ❖ Diese Suppe wird dazu beitragen, niedrigen Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 1 Tasse Aduki Bohnen, über Nacht eingeweicht
- ❖ 1 Tasse Navybohnen, über Nacht eingeweicht
- ❖ 1 kleine Zwiebel, gehackt
- ❖ 2 große Karotten, gerieben
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ 2 t frischer Ingwer, gerieben
- ❖ 1 Tasse Sellerie, gehackt
- ❖ Muskatnuss oder Kardamom

Kochen Sie die Bohnen bis nur Angebot. Cool leicht. Fügen Sie ggf. Wasser erhalten die Konsistenz der Suppe, die Sie möchten. Fügen Sie Salz, Zwiebeln, Karotten und Ingwer. Auf Lebensmittel übertragen, Prozessor oder Mixer und die gewünschte Textur-Prozess. Sie können hinzufügen, Sellerie mit der Zutaten gemischt werden, oder danach für Knusprigkeit. Bestreut mit Muskatnuss oder Kardamom oder Gewürz Ihrer Wahl.

Tortilla Suppe * . 1-2 Portionen.

- ❖ (Gespendet von Cheri Freeman)
- ❖ Dieser Eintrag gewann in der Kategorie "Übergangsregelungen". Einige Leute mögen es, Bio-Hühnerbrühe zu verwenden statt Veggie. Diese Suppe, sans Tortillas und Tofu, wäre toll für eine Flüssignahrung.

- ❖ 3 Tassen Gemüsebrühe Hefe-frei
- ❖ 1 Tasse frische Tomaten püriert oder passierte Tomaten ohne Konservierungsmittel oder Zusatzstoffe
- ❖ 8 oz gewürzten Tofu gebacken, geschnitten oder grob gehackt
- ❖ Olivenöl
- ❖ 2 T-Knoblauch, gehackt
- ❖ 2 Jalapenos, entkernt und sehr fein gehackt
- ❖ ½ Tasse Koriander, sehr fein gehackt
- ❖ ½ Zwiebel, sehr fein gehackt
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack

Knoblauch Pfeffer nach Geschmack mischen

1 Avocado, gewürfelt

Tortillas aus gekeimt Korn (1/2 für jede Portion) (optional)

Backofen auf 200° F vorheizen. Die Tortilla/s direkt auf das Rost legen und backen, bis sie knackig sind. Gießen Sie die Brühe und Tomaten-Püree in einen Topf und beginnen Sie auf sehr geringer Flamme zu erwärmen, während der Vorbereitung von Gemüse und Tofu. In einer kleinen Pfanne Tofu in Olivenöl Anbraten. Brühe, Knoblauch und Gewürze hinzufügen. Wenn erwärmt, schalten Sie den Herd ab und fügen Sie der Suppe Avocado hinzu.

Servieren gekrönt mit gebrochenen Teilen der Tortilla bestreut für etwas Crunch.

Vegane Chili. Für 2-4 Personen.

- ❖ (Gespendet von Cheri Freeman)
- ❖ Großartig in kalten Nächten!

- ❖ 2 vegetarische Burger Patties oder Krümel
- ❖ ¼ Tasse Olivenöl
- ❖ ½ Zwiebel, gehackt
- ❖ 1 Jalapeño gehackt (mit oder ohne Samen, je nachdem, wie scharf Sie es mögen)
- ❖ 1 Esslöffel Chilipulver
- ❖ 1 TL echtes Salz
- ❖ 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ❖ 3 Tassen passierte Tomaten
- ❖ 2 Tassen gemischter Salat (gemischt aus grünen, roten und gelben Paprika, Karotten, etc.)
- ❖ Veganer Käse in Fetzen (optional)

In einem Topf oder Gusseisentopf zerbröckelte Burger in Olivenöl braun braten. Fügen Sie alle restlichen Zutaten außer Salat hinz. Gewürze nach Ihrem eigenen Geschmack anpassen. Wenn Sie es nicht so scharf mögen, können Sie Ihre Jalapeño entkernen. Geben Sie etwa die Hälfte der Chili in einen Mixer, dann mit dem Salat-Mix pürieren. Zurück in Chili gießen und gründlich verrühren. Mit veganen Käse gekrönt servieren.

Französischer Gourmet-Püree. 6 Portionen.

- ❖ Von Eric Prouty Bereitgestellt
- ❖ Dies ist eine schönes beruhigendes Alkalisches Püree. Manchmal mag ich es, die Menge an Salat zu verdoppeln, um es ein bisschen auszudünnen.

- ❖ 1 Avocado
- ❖ 2 Stängel Sellerie
- ❖ 1 Kopf Romanasalat
- ❖ 1 kleine Tomate
- ❖ 1 Handvoll Spinat
- ❖ 1 kleine Gurke, geschält
- ❖ 2 Knoblauchzehen
- ❖ 1/3 Zwiebel
- ❖ 2 Esslöffel Olivenöl
- ❖ Kräuter der Provence
- ❖ Sprossen (optional)

Pürieren Sie alles Gemüse mit einem Entsafter, zuletzt die Zwiebel zu tun. Mischen Sie Olivenöl und Kräuter der Provence nach Geschmack. Mit Sprossen obenauf bestreut servieren.

Cremige Brunnenkresse-Suppe. 4-6 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Deborah Johnson

- ❖ 1 – Blumenkohl (geschnitten 1" Stücke)
- ❖ 2-Tassen reines Wasser
- ❖ 2-Tassen Gemüsebrühe
- ❖ 2-Tassen gehackte frische Brunnenkresse (einen oder zwei Zweige zum Garnieren zurückhalten)
- ❖ 1-Tasse Zucchini Stücke
- ❖ 1-Tasse Brokkoli Stücke
- ❖ 1-Tasse Sellerie-Stücke
- ❖ 4 – grüne Zwiebeln, Spitzen entfernt
- ❖ ¼ - Tasse Olivenöl extra verginge
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack

Wasser kochen, vom Herd nehmen, Blumenkohl hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen. Blumenkohl und Wasser in die Küchenmaschine oder Mixer geben und pürieren. Gemüsebrühe und übrigen Zutaten hinzufügen und pürieren, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nicht zu sehr pürieren. Servieren Sie warm oder gekühlt. Mit einem Zweig der Brunnenkresse garnieren.

Saubere und einfache Suppe 1-2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Eric Prouty 2. Platz Gewinner des Alkalarian Rezepte, pH Miracle-Rezept
- ❖ 1 Gurke, in Würfel geschnitten
- ❖ 1 Avocado, in Würfel geschnitten
- ❖ Minze (optional)

Platzieren Sie Zutaten in der Küchenmaschine mit S-Klinge. Mischen Sie, bis fast glatt. Garniert mit Minzblatt servieren

Beruhigende kühlende Tomatensuppe *. Für 2-4 Personen.

- ❖ Diese seidig glatte erfrischende Suppe kann Blutzucker erhöhen wenn er zu tief gesunken ist. Die Kombination aus frischen Tomaten und Avocado macht es nahrhaft in Lycopin und Lucene.
- ❖ 6 mitl. Tomaten, püriert oder passiert (Gießen durch ein fein Sieb oder Nylon Kniestrumpf)
- ❖ ½ Avocado
- ❖ ¾ Tasse frischen Kokosnusswasser (stellen Sie sicher, es ist frisch und aus einer Kokosnuss)
- ❖ 1 Gurke, püriert
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ Stevia (optional)

Mischen Sie, bis glatt. Fügen Sie nach Geschmack Stevia hinzu für eine süßere Suppe.

Cooler rohe rote Suppe. Für 2-4 Personen.

- ❖ Dies ist eine rohe Suppe, die Sie durch Entsaften des Gemüses und anschließendes Mischen mit Avocado und klarem frischem Kokoswasser zubereiten. Es hat eine kühlende Wirkung und ist leicht und erfrischend - perfekt für einen heißen Sommertag. Diese Suppe gelangt schnell in den Blutkreislauf und würde dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.
- ❖ 1 Rote Beete
- ❖ ½ große englische Salatgurke
- ❖ 4 Stängel Sellerie
- ❖ 1-2 Karotten
- ❖ 1 kleine Knoblauchzehe
- ❖ ¼ Tasse frischer Koriander
- ❖ ½ Avocado
- ❖ ¼ Tasse frisches Kokosnuss Wasser (es sollte klar und leicht süßlich sein)
- ❖ Geriebenes Gemüse (zum Garnieren)

Ersten sechs Zutaten entsaften, dann den Saft durch einen sauberen Nylon-Kniestrumpf oder ein feines Draht-Gitter-Sieb gießen. Im Mixer mit Avocado und Kokosnuss-Wasser mischen. Auf Wunsch mit geriebenem Gemüse garnieren.

Gebratener Lauch-Ingwer-Suppe. Für 4 Personen

- ❖ Olive oder Traubenkorn Öl
- ❖ 1 Tasse frisch gebraute Mandelmilch (siehe Rezept, s. TK)
- ❖ 1 Lauch, gründlich gereinigt und in Scheiben geschnitten von ca. 1/3 Zoll
- ❖ 1 TL frischer Ingwer in dünne Scheiben geschnitten
- ❖ ½-1 TL echtes Salz
- ❖ 2 Tassen Veggie-Brühe

In einem Suppentopf, Porree/Lauch und Ingwer in Öl anbraten bis weich und gebräunt an den Kanten. Gehackten Lauch und Ingwer in die Küchenmaschine geben und wieder in den Suppentopf. Hinzufügen von Mandelmilch, Brühe und echtem Salz. Erwärmen und servieren.

Variation: gewürfelte geröstete Paprika und Knoblauch hinzufügen.

Kartoffel-Gemüse-Suppe. Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Terry Douglas
- ❖ Dies ist eine schön vollmundige Gemüsesuppe, die helfen würde, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 4-6 kleine rote Kartoffeln
- ❖ 1-2 TB Olivenöl
- ❖ 1 mittl. gelbe Zwiebel, gehackt
- ❖ 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ❖ 2 Dosen Gemüsebrühe
- ❖ 1 Sellerie, in Scheiben geschnitten
- ❖ 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- ❖ Salz, Pfeffer und Cayenne
- ❖ 1-2 Tassen Baby-Blattspinat
- ❖ 1/2-Zoll-frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten oder geschnitten
- ❖ ein paar Blätter Cilantro
- ❖ ½ Salatgurke gehackt
- ❖ 1 Tomate gehackt
- ❖ ½ grüne oder rote Paprika, gehackt
- ❖ Bragg Aminos (optional)
- ❖ Basilikum (optional)

Kochen Sie die Kartoffeln in Wasser bis Sie weich sind (ca. 20 Minuten). In einer separaten Pfanne, die Zwiebeln bei schwacher Hitze in Olivenöl braten; Fügen Sie Knoblauch hinzu, wenn die Zwiebel fast fertig ist. Brühe, Sellerie und Karotten hinzufügen. Wenn Sie nicht viel Flüssigkeit haben, fügen Sie eine Dose Wasser hinzu. Auf Herd erwärmen, 3 bis 5 Minuten. Das Gemüse sollte noch knackig sein. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Vom Herd nehmen. Spinat und Ingwer hinzufügen. Zum servieren die Kartoffeln in viertel schneiden und in Suppenschüsseln geben. Optional: Fügen Sie einen Tropfen Bragg-Aminos und ein Basilikumblatt in jede Schale. Die Suppe einfüllen und mit Koriander, Gurken, Tomaten und Paprika dekorieren. Sofort servieren, mit Crackern oder geschnittener Avocado.

Würzige lateinische Linsensuppe. Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Cathy Galvis
- ❖ Diese gekochte Suppe würde helfen, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Buen Apetito!

- ❖ 2 Tassen Linsen
- ❖ 6 Tassen Wasser
- ❖ 2 Karotten (in Scheiben geschnitten)
- ❖ 1 Stange Sellerie (gehackt)
- ❖ ½ grüne Paprika (gehackt)
- ❖ ½ rote Paprika (gehackt)
- ❖ 1 Zwiebel (gehackt)
- ❖ 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ❖ 2 Lorbeerblätter
- ❖ 1 TL ist Bragg Amino's
- ❖ 1 TL Olivenöl
- ❖ ½ Teelöffel Jalapeño-Pfeffer (entkernt und gehackt)
- ❖ ¼ TL Cayennepfeffer
- ❖ 1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ❖ ¼ Tasse Koriander (gehackt)

In einem großen Topf das Wasser und die Linsen hinzufügen und zum Kochen bringen. Fügen Sie die Karotten, Cayenne Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Braggs und Lorbeerblätter. Hitze zurückdrehen und Abdecken. In einer separaten Pfanne, die Zwiebeln, Knoblauch, grüne und rote Paprika, Sellerie und Jalapenos in Olivenöl ein paar Minuten anbraten. Beiseite stellen. Die Linsen für ca. 20 Minuten kochen und die sautierten Zwiebeln und Paprika hinzufügen. 10 weitere Minuten garen oder bis die Linsen weich sind. Servieren Sie mit dem Koriander garniert.

Cremige Blumenkohl Konfetti Suppe

- ❖ Diese Suppe ist trügerisch cremig – man könnte meinen, es seien Milchprodukte drin. Die gerösteten Veggie-bits verleihen ihr ihre Konfetti-Darstellung. Für noch mehr Farbe, mit gerösteter Paprika bestreuen.

- ❖ 1 Kopf Blumenkohl
- ❖ 3 gelbe Butternuss-Kürbis
- ❖ 4 Zucchini
- ❖ 2 gelbe Zwiebeln
- ❖ 2 pkg.-Cherry-Tomaten
- ❖ ½ Sellerie-Wurzel
- ❖ 8 Knoblauchzehen
- ❖ 1 Liter frisch seidige Mandelmilch (siehe s. TK)
- ❖ 1 Behälter vegetarische Brühe
- ❖ Traubenkernöl

Backofen vorheizen auf Grillen. Schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke. Platzieren Sie dies auf Antihaft-Backpapier und bestreichen Sie es mit Traubenkernöl. Grillen, bis leicht brüniert, 10-15 Minuten. Während das Gemüse röstet, eine Mandelmilch vorbereiten und in den Suppentopf geben. Wenn das Gemüse fertig ist, Blumenkohl mit halber Zwiebel und der Hälfte der Sellerie-Wurzel in den Mixer geben. Mischen Sie mit genug von der Mandelmilch, um eine reiche und cremige Konsistenz zu erhalten. Menge in Suppentopf füllen. Das restliche Gemüse in einer Küchenmaschine zerhacken und zur Suppe hinzufügen.

Rühren Sie um die Teile zu trennen. Brühe hinzufügen und gut umrühren.

Reste Suppe. Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Mary Seibt

- ❖ 3 große Möhren
- ❖ 2 Sellerie-Stiele
- ❖ 4 Stiele Aparagus
- ❖ 1 große gelbe Zwiebel
- ❖ 6 Tassen destilliertes Wasser
- ❖ 4 TL. der instant Gemüsebrühe (Hefe frei)
- ❖ 1 1/2 TL. Kreuzkümmel
- ❖ 2 TL. Dill
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ 2 TL. 21 Spice Salute oder Zip

Karotten und Sellerie in Küchenmaschine Häckseln Bringen Sie Wasser zum Kochen, während Sie Gemüsebrühe und Zwiebel hinzufügen. Sobald es kocht, schalten Sie die Hitze ab. Hinzufügen von Karotten, Sellerie und Spargelstiele, dann stehenlassen bis das Gemüse sanft ist. Sobald genug abgekühlt um in den Mixer zu geben, dort mit allen Zutaten vermischen.

Servieren Sie warm.

Veggie Mandel Suppe. Für 4 Personen

- ❖ Diese Suppe ist noch besser am nächsten Tag, nachdem Sie über Nacht im Kühlschrank gelagert hat und die Aromen durchziehen konnten.

- ❖ 3 Tassen getränkt Mandeln (blanchieren um Häute zu lösen, falls gewünscht) ODER Mandelmilch
- ❖ Saft von 1-2 Zitronen
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 TL Kraut Knoblauchbrot Württemberg (Spice, Hunter)
- ❖ 1 Quart Veggie-Brühe (Ich benutze Pacific-Marke)
- ❖ 2 TL getrocknetes Tomatenpulver (The Spice House)
- ❖ echte Salz 1 TL
- ❖ ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ❖ ½ Teelöffel Selleriesalz
- ❖ Schwarzer Pfeffer oder The Zip nach Geschmack (Spice, Hunter)
- ❖ ¼ TL grüne Thai Curry Paste
- ❖ 1 Kopf Brokkoli
- ❖ 1 gelbe Zwiebel
- ❖ 2-3 Stängel Sellerie
- ❖ ½ Pfund frische grüne Erbsen aus der Kapsel

Ersten 11 Zutaten (bis Curry Paste) in einen Mixer bis sehr glatt pürieren. In den Suppentopf geben. Das Gemüse garen oder dampfgaren und zum Suppentopf hinzufügen. Erwärmen und servieren.

Teras jede-Mahlzeit-Gemüsesuppe. 6 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Tera Prestwich

- ❖ 1 mittl. Zwiebel
- ❖ 3 Knoblauchzehen (1 TL gehackter)
- ❖ 5-7 Sonnengetrocknete Tomaten
- ❖ 2-3 Esslöffel Braggs Liquid Aminos
- ❖ 1 Esslöffel Petersilie (1/4 c. frisch)
- ❖ echte Salz 2 TL
- ❖ Pfeffer nach Geschmack (Ich verwende 1 TL)
- ❖ 1 Quart Veggie-Brühe
- ❖ 1 Liter Wasser
- ❖ 1 Kopf Blumenkohl
- ❖ 1 Bund Brokkoli
- ❖ 1 Bund Sellerie (Ich benutze auch das Blatt)
- ❖ 1 Pfund Karotten
- ❖ ½ pd frische grüne Bohnen
- ❖ ½ pd Erbsen

Die ersten 7 Zutaten in der Küchenmaschine mixen (bis Pfeffer). In den Suppentopf geben und kochen, bis die Zwiebel klar ist. Brühe hinzugeben und Wasser und zum kochen bringen. Hacken Sie das Gemüse (und fühlen Sie sich frei hier mit jedem Gemüse kreativ zu werden, anstelle von oder zusätzlich zu den gelisteten **Zutaten**), und zu der Suppe dazugeben, bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Kochen, bis Gemüse zart aber noch ein wenig knackig ist.

Sellerie-Wurzelsuppe Für 4 Personen

- ❖ Sellerie-Wurzel (oder Knollensellerie) unterscheidet sich von Sellerie, obwohl der Geschmack ein wenig ähnlich ist. Sellerie-Wurzel ist eine große knollige Wurzel mit grober Haut. Nicht das attraktivste Gemüse aus dem Sortiment, aber nicht weniger lecker und sehr gut für Sie. Waschen Sie die Sellerie-Wurzel gründlich mit einer Bürste, um auch den Schmutz in den Knollen zu lockern. Es ist etwas schwer zu schälen, also ein gutes scharfes Messer oder treuen Schäler anwenden.

- ❖ Traubenkernöl
- ❖ 1 große Sellerie-Wurzel, geschält und in große mundgerechte Stücke gehackt
- ❖ 2 weiße Zwiebeln, gehackt
- ❖ 1 Tasse Wasser oder Gemüse Brühe
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack

Braten Sie die Zwiebeln in Öl weich bis leicht brüniert. Sellerie-Wurzel und Wasser hinzufügen und für 5-10 Minuten dampfgaren, bis Gemüse fertig sind. Suppe mit genügend Wasser in den Mixer geben, oder Brühe dazugeben um die Zwiebel und die Sellerie-Wurzel zu bedecken. Pürieren, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Fügen Sie mehr Wasser dazu, falls nötig, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, und nach Geschmack mit Echtem Salz verfeinern. Servieren Sie warm als Suppe, oder geben Sie als Soße über Gemüse. Experimentieren Sie durch Hinzufügen Ihrer Lieblings-Zutaten.

Cremige Tomatensuppe 2 Portion

- ❖ Bereitgestellt von Dr. Gladys Stenen

- ❖ 4 Roma-Tomaten
- ❖ 2 Zwiebeln-Tipps (mit ungefähr 1 Zoll weiß grünen Teil)
- ❖ ¼ Grüner Pfeffer
- ❖ 1 Tasse Gemüsebrühe
- ❖ 1 Avocado oder ¼ Seidentofu-Paket
- ❖ 1 TL Meersalz
- ❖ Pfeffer zum abschmecken

Im Mixer verflüssigen und dann erwärmen.

Cremige Curry-Broccoli-Suppe 2 Portion

- ❖ Bereitgestellt von Dr. Gladys Stenen

- ❖ 2 Tassen Brokkoli
- ❖ 2 Tassen Gemüsebrühe (Menge anpassen um die gewünschte Dicke zu erreichen)
- ❖ ¼ Seidentofu Paket (oder mehr nach Geschmack)
- ❖ 1 TL Currypulver
- ❖ Salz und Pfeffer zum abschmecken

Im Mixer verflüssigen und dann erwärmen.

Spezielle Sellerie Suppe * 6-8 Portion

- ❖ Dies ist eine perfekte Suppe für einen Aperitif vor Ihrem Hauptgericht oder an einem Tag, an dem Sie müde sind und Ihren Geist, Körper und Verdauungstrakt, eine Pause geben müssen.
- ❖ 1 TB. Kokosöl
- ❖ 1 ganzer Kopf Sellerie, einschließlich Stiel und Blätter, in Scheiben geschnitten
- ❖ 1 Porree (in Scheiben geschnittener weißer Teil)
- ❖ 1 TB. geriebener Ingwer
- ❖ 1 Liter frisch seidige Mandelmilch (siehe s. TK)
- ❖ Gemüsebrühe (optional)

Braten Sie Sellerie und Lauch und Ingwer in Öl bis diese weich werden. Geben Sie die Hälfte in den Mixer mit der Hälfte der Mandelmilch. Gut durch mixen. Dann mit verbleibendem Gemüse und Mandelmilch vermischen und aufwärmen.

Mit Gemüsebrühe ausdünnen, falls gewünscht.

Grüne Gazpacho, zwei Wege 4-6 Portion

- ❖ Von Eric Prouty Bereitgestellt
- ❖ Bereiten Sie diese Suppe zu einfach für einen erfrischenden Geschmack, oder machen Sie sie robust mit dem Zusatz von Kräutern (das ist, was meine Familie bevorzugt). So oder so, es hat eine wunderbar basische Suppe, vollgepackt mit Chlorophyll.
- ❖ 2 Avocados
- ❖ 2 grüne Paprika
- ❖ 6 Roma-Tomaten
- ❖ 1-1/2 große englische Gurken (oder 2 durchschnittliche Größe)
- ❖ 1 Kopf Römersalat
- ❖ ½ Rote Zwiebel
- ❖ 3 Zehen Knoblauch
- ❖ ¼ Tasse frischen Zitronensaft
- ❖ ¼ t Echtes Salz
- ❖ 2 T Öl
- ❖ 1-1/2 Teelöffel Basilikum
- ❖ ½ TL Dill
- ❖ ¼ TL. Oregano
- ❖ 1/8 Teelöffel Salbei Pulver

Hacken Sie alles Gemüse. Avocado, Zitronensaft und Knoblauch in Küchenmaschine mixen (mit S Klinge), bis diese sämig sind, und in die Schüssel geben. Tomaten und Romaine pürieren, bis sie sämig sind, und in die Schüssel geben. Paprika, Gurken und Zwiebeln zerhacken, bis klobig (ca. 1/8- ¼ Zoll) und in die Schüssel geben. Mischen Sie gut mit Salz und Olivenöl und Kräutern, falls gewünscht.

SALATE



Salat ist der wichtigste Teil einer Mahlzeit, besonders für jemanden mit Diabetes. Es ist basisch, reich an Wasser und reich an Ballaststoffen, und sollte den größten Teil Ihrer Nahrung einnehmen (70-80 %).

Linsen-Brasilien-Nuss-Salat. 1-2 Portion.

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz

- ❖ 1 ½ Tassen Linsen, gekocht
- ❖ 1 Tasse Edamame Bohnen
- ❖ ¼ Tasse Zitronensaft
- ❖ Prise echte Salz
- ❖ ½-1 TL frischer Ingwer
- ❖ 1 Tasse Spinat, gespült und gehackt
- ❖ 2-3 Esslöffel gehackte Paranüsse
- ❖ Prise Petersilie

Vermischen Sie die Linsen, Edamame Bohnen und Spinat. Mixen Sie Limettensaft, Salz und Ingwer und rühren Sie dies unter die Bohnen-Mischung. Mit Paranüssen und Petersilie bestreuen.

Zitroniger grüner Bohnensalat, Portion 1-2

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz

- ❖ 1 Tasse grüne Bohnen geschnitten
- ❖ 1 Tasse Zucchini, in Scheiben geschnitten
- ❖ Saft von einer Zitrone
- ❖ ½ Tasse Daikon, in Scheiben geschnitten
- ❖ ½ Tasse Dulse Flocken
- ❖ ½ Tasse Petersilie, geschnitten

Leichtes Dampfgaren der grünen Bohnen. Abkühlen. Zusammengeben mit Zucchini und Daikon. Den Zitronensaft einrühren. Mit Dulse-Flocken und Petersilie bestreuen.

Marokkanische Minze-Salat. 4-6 Portion

- ❖ Gespendet von Lisa El-Kerdi

- ❖ Servieren Sie diesen erfrischenden Salat mit Lisas anderem preisgekrönten Rezept, nordafrikanische Bohneneintopf (s. TK)!

- ❖ 2 Gurken, entkernt und gehackt von Hand
- ❖ 4-6 Schalotten, fein gehackt, von Hand
- ❖ 1 Bund Petersilie, Stiele entfernt
- ❖ 1 Bund Minze, Stiele entfernt
- ❖ ½ - 1 Jalapeño
- ❖ 4 Tomaten, entkernt und fein gehackt
- ❖ ½ Tasse Zitronensaft
- ❖ ¼ Tasse Olivenöl
- ❖ ½ TL echtes Salz
- ❖ ½ TL Paprika

Kräuter und Jalapeño in Küchenmaschine oder von Hand hacken. In Schüssel mit Gurken und Frühlingszwiebeln vermischen. Tomaten hinzufügen, Zitronensaft, Olivenöl und Gewürze unterrühren. Sahateck! (für Ihre Gesundheit)

Marokkanischer Krautsalat. 4-6 Portion

- ❖ Von Eric Prouty Bereitgestellt

- ❖ ½ Grünkohl
- ❖ ½ Rotkohl
- ❖ 1/3 Tasse frischen Zitronensaft
- ❖ 1-1/2 TL chinesische 5-Gewürze-Pulver
- ❖ ½ TL Kümmel
- ❖ 4 Esslöffel Olivenöl

Kohl in Küchenmaschine mit Schredder Rad Häckseln Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Lassen Sie für mindestens eine halbe Stunde vor dem servieren stehen, um Aromen mischen und Samen weichwerden zu lassen.

Mehr Erbsen bitte

- ❖ Bereitgestellt von Dianne Ellsworth
- ❖ Dieses Rezept würde dazu beitragen, einen niedrigen Blutzuckerspiegel zu erhöhen

- ❖ 4 oz Erbsenhülsen gewaschen, getrimmt und in bissgroße Stücke geschnitten
- ❖ 4 oz Erbsensprossen, 4 cm lang in Hälften geschnitten (oder Erbsen-Sprossen 2 cm lang)
- ❖ 10 Unzen Baby Erbsen (z.B. gefrorene, aufgetaut)
- ❖ ½ kleine rote Zwiebel in sehr dünne halbe Scheiben geschnitten
- ❖ 2 Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein gehackt
- ❖ ¾ Tasse rohe Kürbiskerne
- ❖ 2 Esslöffel frisches junges Dill-Kraut
- ❖ 2 Esslöffel. frisch geriebener Ingwer
- ❖ Geriebene Schale von ½ Zitrone in ½ Zoll-Stücke geschnitten
- ❖ Saft von 1 Zitrone
- ❖ 3 Esslöffel Olivenöl
- ❖ 2 Esslöffel Traubenkernöl
- ❖ 1 Tb. Udo Öl
- ❖ ½ TL getrocknetes Dill-Kraut
- ❖ ½ Teelöffel Garlic Herb Bread (Spice Hunter)
- ❖ Bragg nach Geschmack

Mischen Sie die ersten 9 Zutaten (bis geriebene Zitronenschale) in einer Salatschüssel. Machen Sie ein Dressing durch gründliches Mischen der restlichen Zutaten. Gießen Sie die Hälfte des Dressings über die Gemüse-Mischung. Gut einschütteln. Fügen Sie nach Geschmack weiteres Dressing dazu.

Alkalarischer Krautsalat. 4-6 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Sheila Mack

- ❖ ½ Kopf Grünkohl, zerkleinert
- ❖ 2 mittelgroße Karotten, zerkleinert
- ❖ ½ kleine rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- ❖ ½ Tasse gehackte italienische Petersilie
- ❖ 1 Tasse Kokosmilch (machen Sie sie frisch, indem Sie Kokosnuss-Wasser und Fleisch in einem Mixer pürieren).
- ❖ 1 t Pfeilwurz Pulver (optional)
- ❖ ½ Teelöffel Meer Salz oder nach Geschmack
- ❖ ¼ TL Sellerie Samen
- ❖ ½ TB. frischer Limettensaft
- ❖ 2 TB. Traubenkernöl
- ❖ Prise Cayennepfeffer
- ❖ Stevia (optional)

Die ersten vier Zutaten (bis Petersilie) in eine Schüssel geben. Kokosmilch und Pfeilwurz (falls nötig zum Verdicken) in den Mixer geben und vermischen. Die restlichen Zutaten einmischen und mit der Kohl-Mischung zugeben. Das schmeckt am besten, wenn Sie eine Zeit vor Servieren ruhen lassen, um den Aromen eine Chance zu geben, sich zu vermischen.

Popeye-Lachs-Salat Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Maraline Krey

- ❖ Dieser Salat wäre auch ohne den Fisch lecker! Um möglichst viel Saft zu gewinnen, rollen Sie die Zitronen und Limetten auf den Tisch vor dem Schneiden und Quetschen.

- ❖ 1 ½ kg Lachsfilet (kaltes Wasser bevorzugt)
- ❖ Saft von 1 Zitrone
- ❖ Saft von 3 Limetten, geteilt
- ❖ 4 Unzen Wasser
- ❖ 2 Unzen, Avocadoöl oder Olivenöl Extra Vergine
- ❖ Echtes Salz
- ❖ Gemahlener Pfeffer
- ❖ 1 Unze Gemahlene Leinsamen
- ❖ 1 Unze Mohn
- ❖ Handvoll Pinienkerne (optional)
- ❖ 1 kg Blattspinat
- ❖ ½ Tasse Basilikumblätter
- ❖ 1 Tasse Palmenherzen, gewürfelt
- ❖ 1 Tasse gewürfelte Karotten (optional)
- ❖ 1 Tasse gewürfelte Sellerie (optional)
- ❖ 1 Tasse gewürfelte Tomaten (optional)
- ❖ 1 Tasse gewürfelte Spargel (optional)

Geben Sie Lachs in eine (Glas-)Auflaufform. Marinieren Sie im Wasser und Saft einer Zitrone und einer Limette für zwei Stunden, nach einer Stunde umdrehen. Backofen vorheizen auf 400° F. Den Lachs in der Flüssigkeit für 25 Minuten backen, dann für 5 Minuten unter den Grill legen, bis die Spitzen braun werden. Machen Sie ein Dressing durch die Kombination von restlichem Limettensaft, Öl, Pfeffer und Salz, und Samen und Pinienkernen.

Nutzen Sie eine Küchenschere, um Spinat und Basilikum Blätter in mundgerechte Stücke zu schneiden. In eine große Salatschüssel geben, zusammen mit dem gewürfelten Gemüse Ihrer Wahl. Mit dem Dressing Vermischen und stehen lassen, bis Lachs fertig ist. Zum servieren, flache Teller mit Salat bedecken, und oben ein Stück Lachs auf tun.

Rustikale Guacamole bietet eine ausgezeichnete Ergänzung.

Quinoa Salat für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellten Charlene Gamble
- ❖ Quinoa ist ein vielseitiges Korn. Klein und spitzen-artig, ist es einen guter Ersatz für Reis. Wegen dem Reis und der Bohnen wird dieses Rezept helfen, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.
- ❖ ½ Tasse Quinoa
- ❖ 1 Tasse Gemüsebrühe
- ❖ 1 TL Kümmel, geteilt
- ❖ ½ Tasse brauner Reis
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ ½ TL Kreuzkümmel
- ❖ 1 15 oz. schwarze Bohnen (Dose), entleert, gespült und Wasser abgelassen
- ❖ 1 ½ rote Paprika, fein gewürfelt
- ❖ 1/3 Tasse gehackter Koriander
- ❖ 1 ½ Bund Frühlingszwiebeln, gehackt
- ❖ 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- ❖ 4 TB frischer Limettensaft
- ❖ 3 TB Olivenöl (oder was auch immer gesunde Öl Sie bevorzugen)
- ❖ VegeSal oder echte Salz nach Geschmack

Vermischen Sie in einem kleinen Topf Reis, Wasser und die Hälfte des Kreuzkümmels. Bringen Sie dies unter Abdeckung zum Kochen, dann die Hitze reduzieren und Sie, 35 Minuten köcheln lassen. Quinoa in Sieb abspülen. In einem anderen kleinen Topf, Vermischen Sie mit Brühe und der 2. Hälfte des Kreuzkümmels. Aufkochen lassen, abdecken, die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen. Vermischen Sie in einer Schüssel die Körner mit den restlichen Zutaten. Eine Weile vor dem Servieren im Kühlschrank lagern, damit Aromen mischen.

Teras herzhaft Party. Portion 4-6.

- ❖ Rezept von Tera Prestwich gespendet

- ❖ 1 Kopf Brokkoli
- ❖ 1 Kopf Blumenkohl
- ❖ 1 rote Paprika
- ❖ 1 grüne Paprika
- ❖ 1 orange Paprika
- ❖ 2 Stangen Sellerie (in Scheiben geschnitten)
- ❖ 1 Beutel Edamame (Sojabohnen)
- ❖ 3 Frühlingszwiebeln
- ❖ ½ gehackte Knoblauchzehe
- ❖ ¼ Tasse von Braggs Aminos oder 1-2 TL echtes Salz
- ❖ ½ Tasse Essential Balance-Öl (oder Öl der Wahl)
- ❖ 1 Esslöffel Garlic Herb Bread (Spice Hunter)
- ❖ Garnieren mit Zip (Spice, Hunter)

Brokkoli, Blumenkohl, Sellerie, Zwiebeln und Paprika hacken und mischen.

Edamame gemäß Anleitung zubereiten und dem Mix hinzufügen. Dann fügen Sie das ätherische Öl, gehackten Knoblauch, Braggs Aminos und Garlic-Herb-Bread dazu. Vermischen und mit Zip garnieren.

Jerusalem-Salat Für 4 Personen

- ❖ Rezept von Sue Mount gespendet

- ❖ 1/3 Tasse Tahina
- ❖ 2 Esslöffel Olivenöl
- ❖ 1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ❖ Saft von 1/2 Zitrone
- ❖ 3 Esslöffel Petersilie
- ❖ Salz/RealSalt nach Geschmack
- ❖ Wasser
- ❖ 1 Gurke, gewürfelt
- ❖ 6 Roma-Tomaten oder 3 normale Tomaten, gewürfelt

Vermischen Sie ersten sechs Zutaten gründlich in einer Salatschüssel; Fügen Sie Wasser zum verdünnen dazu, um ein Dressing zu machen. Gurken und Tomaten hinzufügen und schütteln. Sie können dies für eine Stunde stehen lassen, damit die Aromen verschmelzen.

Erfrischende Grapefruit-Salat Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Kathleen C. Waite

- ❖ Ich arrangiere die Avocado-Scheiben aus diesem Rezept gerne wie Blütenblätter, und setze das Grapefruit-Gemisch ins Innere als das Zentrum der Blüte. Dieses Rezept würde helfen, niedrigen Blutzucker zu erhöhen.

- ❖ 1 TB. Leinsamenöl
- ❖ 1 TB Braggs Liquid Aminos (oder echtes Salz oder Herbamarenach Geschmack)
- ❖ 1-2 TL Sesamsamen
- ❖ 1 TL mexikanische Gewürz der Spice-Jäger (optional)
- ❖ 1 Grapefruit, geschält und geschnitten in Biss Größe Stücke
- ❖ 1 Tasse gehackte Sellerie
- ❖ 1 rote Paprika, gehackt oder in dünne Scheiben geschnitten
- ❖ 1 Tasse Jicama gerieben
- ❖ 1 Handvoll frischer Koriander
- ❖ 1 Avocado, geschält und in Scheiben geschnitten längs
- ❖ ¼ getränkt Mandeln, gehackt

Die ersten vier Zutaten (bis mexikanisches Gewürz) mischen um ein Dressing zu machen. Vermischen Sie die verbleibenden Zutaten außer Avocado und Mandeln in einer Schüssel und schütteln Sie das Dressing unter. Auf einem Teller mit Avocado-Scheiben anordnen. Mit Mandeln dekorieren.

Gedämpfte Rüben mit Grünem Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Kathleen Waite
- ❖ Dieses Rezept wäre gut, um einen niedrigen Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 1 Bund frische Rüben mit Grün
- ❖ Saft von ½ Zitrone
- ❖ 1 TB Flachs Öl
- ❖ 1 TB Bragg flüssige Aminos (oder echtes Salz oder Herbamare nach Geschmack)

Mandeln, getränkt und gehackt (optional)

Schneiden Sie die Rüben vom Grün und putzen Sie diese gut. Trimmen Sie die Enden und schneiden Sie die Rüben in Viertel oder Hälften, abhängig von der Größe. Im Dampfkorb auf 'hoch' für 10 Minuten dampfgaren und vom Herd nehmen. In der Zwischenzeit waschen und spülen Sie das Grün. Falten Sie dies ein paar mal und teilen es in Stücke. Wenn die Rüben fertig sind, legen Sie das Grün auf die Rüben in der Korb, setzen Sie den Deckel wieder auf, und lassen den Korb für 5 Minuten stehen um das Grün weich werden zu lassen. In der Zwischenzeit, vermischen Sie Zitronensaft, Öl und Braggs oder Salz. geben Sie Grün und Rüben in eine Schüssel und verrühren mit Dressing. Mit Mandeln bestreuen.

Würziger Romanasalat 6 Portion

- ❖ Von Randy Wakefield gespendet

- ❖ 1 Knoblauchzehe fein gehackt oder gepresst
- ❖ 2 TL kalt gepresstes Olivenöl oder essential Balance™
- ❖ 2 TL gehackte Zwiebel
- ❖ 2 TL Tomaten fein gehackt
- ❖ 1 kleine Jalapeño-Paprika, entkernt & fein gehackt
- ❖ 3 Tassen Römersalat
- ❖ 3 Tassen belgische Endivie
- ❖ 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- ❖ 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- ❖ Bragg Aminosäuren™ / Echtes Salz nach Geschmack

Vermischen Sie Knoblauch und Öl in einer kleine Schüssel. 30 Minuten stehen lassen. Fügen Sie dann die gehackte Zwiebel, Tomaten und Jalapeño dazu; gut verrühren und beiseite-stellen. Ganze Romana Blätter auslegen, um 6 Teller mit Salat zu bedecken. Reißen Sie die Endivie und verbleibenden Romana in kleine Stücke und schichten dies oben auf. Paprika Streifen oben auf legen. Beträufeln Sie jede Portion mit 1 1/2 Esslöffel der Öl-Mischung. Nach Geschmack mit Bragg's Aminos oder echtem Salz bestreuen.

DRESSINGS, DIPS UND SAUCEN



Die Sauce ist oft das schmackhafteste im ganzen Gericht. Gemüse schmeckt immer spannender gekleidet mit Kräutern und Gewürzen. Es ist auch ein Weg, um cremige Texturen in Ihrem Gericht aufzunehmen und es mit gesunden und wertvollen Fetten zu bereichern.

Mandel-Chili-Soße Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz

- ❖ ½ Tasse rohe Mandelbutter
- ❖ 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 Esslöffel Braggs Aminos
- ❖ 1 Chili, z. B. Serrano
- ❖ ¼ Tasse Wasser

Pürieren Sie alle Zutaten zusammen im Mixer. Fügen Sie das Wasser nach und nach dazu, bis Sie die Konsistenz erhalten, die Sie wünschen.

Mock Sauerrahm Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz
- ❖ ¾ Tasse Kokosnuss-Fleisch
- ❖ 1/3 Tasse Paranüsse (über Nacht eingeweicht)
- ❖ 3 Esslöffel Olivenöl
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Esslöffel Wasser
- ❖ ½ TL echtes Salz

Mischen Sie alle Zutaten im Mixer. Fügen Sie Wasser nach und nach dazu, um die Konsistenz zu erhalten, die Sie wünschen.

Leinsamenöl und Zitronen-Dressing Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz
- ❖ ½ Tasse Zitronensaft
- ❖ ¼ Tasse Leinsamenöl oder Udo's Blend
- ❖ ¼ Tasse Wasser
- ❖ 1/3 Bund, frischem Basilikum (oder 1-2 TL getrocknet)
- ❖ 2 Knoblauchzehen
- ❖ ¼ Tasse Olivenöl

Basilikum und Knoblauch im Mixer vermischen. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und mixen Sie, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreichen.

Sunnie Ausbreitung Für 2-4 Personen

Bereitgestellt von Roxy Boelz

1 Tasse Sonnenblumenkerne Samen (für 6 Stunden oder über Nacht eingeweicht)

1 Tasse Mandeln (für 6 Stunden oder über Nacht eingeweicht)

2 Esslöffel Zitronensaft

½ Tasse frische Kräuter Wahl (Petersilie, Basilikum, Koriander ect.)

1 Esslöffel Dulse Flocken

Sonnenblumensamen und Mandeln in der Küchenmaschine pürieren. Restliche Zutaten hinzufügen außer Dulse Flocken und umrühren. Mit den Dulse Flocken bestreuen.

Variationen: Für Knoblauch-Aroma, zu dem Zitronensaft und Kräutern gehackten Knoblauch hinzufügen, dann mit Sonnenblume/Mandel-Mischung Vermischen. Verwenden Sie 1 Teelöffel Seetang statt Dulse Flocken, indem Sie Seetang mit dem Rest der Zutaten in die Küchenmaschine geben.

Mandelbutter Dressing Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ 1-2 Esslöffel Butter Mandel
- ❖ ¼ Pfund Soft oder Silken Tofu
- ❖ 1 frische Knoblauchzehe
- ❖ 2-4 Esslöffel Öl (Udo's Blend, ätherisches Öl-Mischung, oder Olivenöl)
- ❖ Saft von 1 Limette
- ❖ ½ - 1 Esslöffel flüssige Bragg's Amino's
- ❖ 1 TL Spice Hunter Mesquite Gewürz
- ❖ ½ Teelöffel Zwiebelpulver

Vermischen Sie die Zutaten.

Tofu-Hummus 2-3 Portion

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ 8 oz Tofu
- ❖ ½ Tasse roh Tahini
- ❖ ½ Zitrone juiced
- ❖ 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ❖ 2-3-Sonne getrocknet, Paprika oder Tomaten
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ ½ TL echtes Salz

Vermischen Sie alle Zutaten.

Mandel-Soße 2-3 Portion

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ Das ist gut, über Buchweizen, Reis, Veggie-Burger, Gemüse, Lachs und mehr.
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ ½ Tasse Mandeln (eingeweicht und blanchiert, falls gewünscht)
- ❖ 2 Esslöffel Pfeilwurz Pulver
- ❖ 2 TL Zwiebelpulver
- ❖ 2 Esslöffel Traubenkernöl
- ❖ ½ TL echtes Salz

Vermischen Sie alle Zutaten. Dann, bei starker Hitze, unter ständigem Rühren kochen, bis verdickt, über ca. 3 Minuten.

Tofu "Schlagsahne" Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ ½ Pfund (8oz) Silken Tofu
- ❖ 2 TL Frontier alkoholfreie Vanille
- ❖ 1/8 Teelöffel Stevia
- ❖ 1 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ Wasser oder Mandel-Milch
- ❖ 1 ½ Teelöffel Psyllium oder Agar Flocken (optional)

Entwässern Sie Tofu gründlich. Vermischen Sie Tofu, Vanille, Stevia und Zitronensaft in der Küchenmaschine. Fügen Sie Wasser oder Mandelmilch hinzu, um eine geschmeidige Konsistenz zu erstellen (sollten nur ein paar Esslöffel sein). Fügen Sie Psyllium oder Agar hinzu, um die Schlagsahne steifer zu machen.

Im Kühlschrank auskühlen lassen.

Variation: Geschmack mit Zimt.

Nussige Sahne-Topping 1-2 Portion

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ ½ Tasse Mandeln
- ❖ 1/3 Tasse kochendes Wasser
- ❖ ½ Teelöffel Zitronensaft
- ❖ Stevia

Mahlen Sie die Mandeln in einen Mixer oder einer Kaffeemühle zu einem feinen Pulver. Fügen Sie Wasser und Saft und Stevia nach Geschmack (etwa 2 bis 3 Tropfen oder ein Päckchen). Auf hoher Stufe vermischen bis sämig und cremig. Chill für ein oder zwei Stunden.

Variation: Geschmack mit Zimt, Mandel- oder Ahorn-Aroma (achten Sie darauf, die Aromen ohne Alkohol zu bekommen).

Mandel-Avocado-Dressing für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ 2 Esslöffel rohen Mandelbutter
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ ½ mittelgroße Avocado
- ❖ 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- ❖ 1 Esslöffel Braggs Aminos
- ❖ 3 Esslöffel ätherisches Öl Mischung
- ❖ 3 Esslöffel Udo Oil Blend (oder Lieblings Olivenöl)
- ❖ Prise Knoblauchpulver
- ❖ ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- ❖ ½ Teelöffel Frontier Spice Fajita Gewürze

Mischen Sie im Mixer, bis glatt und cremig. Anschließend kühlen.

Variation: 3-4 getrocknete Tomaten hinzufügen

Avocado-Grapefruit-Dressing 1-2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ 1 große Avocado
- ❖ ½ große Grapefruit
- ❖ Stevia (optional)

1 große Avocado mit ½ großer Grapefruit mixen. Fügen Sie Stevia hinzu, um den scharfen Geschmack auszugleichen, falls gewünscht.

Rotes Paprikagelee Ausbeute: 1 ½ Tassen; Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Cheri Freeman,
- ❖ Es hält ein paar Tage im Kühlschrank, oder Sie können es zur späteren Verwendung einfrieren. Für einen großen Snack, stellen Sie kleine Dreieck-Sandwichs aus warmem in Viertel geschnittenen Weizenkeim-Tortillas mit Mandelbutter und rotem Paprikagelee zusammen.
- ❖ 2 rote Paprika
- ❖ 30 Tropfen Stevia (oder nach Geschmack)
- ❖ ½ Tasse + 3 Esslöffel Wasser
- ❖ 4 Teelöffel Pomona Universal Pektin
- ❖ 4 Teelöffel Kalzium-Wasser (Paket kommt mit Pektin)

Paprika mit 3 Esslöffel Wasser zermahlen oder im Mixer oder Küchenmaschine pürieren. Stevia hinzufügen nach Geschmack. In eine Schüssel geben. Kalzium-Wasser vorbereiten, und in Paprika-Mischung rühren. ½ Tasse Wasser an den Siedepunkt bringen und in Mixer oder Küchenmaschine geben. Schnell Pektin hinzufügen und mischen.

(Sie müssen schnell arbeiten, oder das Pektin bildet Klumpen.) Gießen Sie die Pektin-Mischung schnell in die Schüssel mit Paprika-Gemisch; gut umrühren. In Glas gießen und im Kühlschrank abkühlen. Es wird in ein paar Stunden komplett zu Gelee.

Chips und Salsa Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von KELLY ANCLIEN
- ❖ Dieses Rezept ist besonders gut zu servieren als Bestandteil mit Kellys anderem Rezept, Fiesta Tacos El Alkarian.
- ❖ Weizensprossen-Tortillas
- ❖ Olivenöl
- ❖ Knoblauch-Pfeffer
- ❖ Fajita Gewürz
- ❖ Echtes Salz
- ❖ 2 große Tomaten
- ❖ 5 Esslöffel gewürfelte violette oder rote Zwiebel

- ❖ 1 ½ Jalapeño Pfeffer, entkernt und gehackt (milde Salsa)
- ❖ 3 TL gehackter frischer Koriander
- ❖ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ❖ 1 TL frischer Zitronensaft
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ ½ TL Pfeffer
- ❖ 2 getrockneten Tomaten (optional)

Backofen auf 350 Grad vorheizen. Reiben Sie Öl von beiden Seiten auf jede Tortilla und streuen Sie einseitig mit Gewürzen auf (die oben oder jede Kombination, die Sie sich ausdenken). Verwenden Sie ein Pizzaschneider um jede Tortilla in 8 Dreiecke schneiden. Backen Sie in einem Backpapier für 13 Minuten, oder bis knusprig. In der Zwischenzeit machen Sie die Salsa. Gegen Sie die restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine und mixen Sie diese, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Verwenden Sie die getrockneten Tomaten nach Wunsch zum Süßen und Verdicken der Salsa.

Dekadent Dill Ausbreitung Für 4 Personen

- ❖ Von Eric Prouty Bereitgestellt von
- ❖ Ausstreichen auf Gurkenscheiben, Sellerie-Stiele, Sushi NoriPapier (für vegetarische Röllchen), Leinsamen
- ❖ Cracker oder Keimling-Tortillas (für vegetarische Wraps)
- ❖ 2 Tassen getränkte Sonnenblumenkerne
- ❖ 3 Knoblauchzehen
- ❖ 1/3 Zwiebel
- ❖ 2 Tb. Olivenöl
- ❖ 1 Tb. Braggs Liquid Aminos (oder ½ bis 1 Teelöffel echtes Salz)
- ❖ 1 TL Dill

Verwenden Sie Green Star/Green Life oder Champion Entsafter mit Adapterstecker für Nussbutter. Fügen Sie Samen, Knoblauch und Zwiebeln hinzu. Mit anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Tomata Tostada Basilicious

- ❖ Bereitgestellt von Dianne Ellsworth
- ❖ Verwenden Sie Ihre Lieblings-fertig-Tortillas für dieses Rezept. Oder erstellen Sie Ihre eigene. Dianne optimiert gern Shelleys Super Tortillas Rezept, das pH-Wunder, durch Hinzufügen von etwa 20 getrockneten Tomaten, zusätzlichen 2-4 Basilikumblättern, geröstetem grünem Chili, einer geschälten und entkernten, und durch Reduzierung der Kokosnussmilch oder des Wassers, um die richtige Konsistenz für den Teig zu erreichen.
- ❖ Dieses Rezept würde helfen, Blutzucker zu erhöhen.

- ❖ 2-3 T Olivenöl
- ❖ Saft von 1 Limette
- ❖ 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- ❖ 1/8-1/4 C Tahina (roh)
- ❖ 1 17 Unzen Glas Kichererbsen, abgetropft (außer Wasser)
- ❖ 20-22 getrockneten Tomaten in Olivenöl eingelegt
- ❖ 8-10 Basilikumblätter (plus Zusätzliche zum Garnieren)
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ 1/2 - 1 t Garlic Herb Bread (Spice, Hunter)
- ❖ 1/2 - 1 t Kreuzkümmel
- ❖ Zip (Spice Hunter), nach Geschmack
- ❖ Tortillas
- ❖ Tomaten, in Scheiben geschnitten
- ❖ Guacamole

Geben Sie in einer Küchenmaschine Öl, Limettensaft, Knoblauch, und Tahini zusammen und pürieren alles, bis es sämig ist. Hinzufügen Bohnen, Sonnengetrocknete Tomaten und Gewürze hinzufügen und mixen, bis cremig. Sie müssen mit extra Wasser ausdünnen (aus den Bohnen) bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hummus auf Tortillas verstreichen dann je eine Schicht Tomatenscheiben und eine Schicht Guacamole legen und mit geschnittenen Basilikumblättern garnieren.

Texas Style Guacamole 2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Amy Efeney
- ❖ Servieren Sie gekühlt oder bei Raumtemperatur mit Gemüse oder Tortilla Chips (versuchen Sie auch Shelleys hausgemachte Tortilla Chips mit mexikanischem Gewürz aus das pH-Wert Wunder. Dies ist ein großartiger Snack, um nach der Arbeit in gang zu kommen.
- ❖ 2 große Avocados
- ❖ 1 ganze Jalapeño Pfeffer (mehr oder weniger)
- ❖ 1/2 Habanero Pfeffer (oder nicht – sie sind wirklich scharf!)
- ❖ 1/4 Tasse Zwiebel
- ❖ 1/4 Tasse geröstete Tomaten (oder frische)
- ❖ 1 TL frischer Zitronensaft
- ❖ 1 Schuss Knoblauchpulver
- ❖ 1 Schuß Salz, Redmond Real
- ❖ 1 oder 2 Schuss frisch gemahlener Pfeffer

Pürieren Sie alle Zutaten zusammen mit einer Gabel für klobige Guacamole, oder verwenden Sie einen Mixer (ein neues Modell könnte sogar eine "Salsa"-Einstellung haben) oder Küchenmaschine für eine weichere Textur.

Avocado-Salat-Dressing 4-6 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Gerry Johnson
- ❖ Köstlich über einem Salat.
- ❖ 2 Reife Avocados, geschält
- ❖ 1 Tasse frisch gepresster Sellerie Saft
- ❖ Gewürze (optional)

Mischen Sie alle Zutaten in einen Mixer zusammen, und passen Sie die Menge an Saft an, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Fügen Sie nach Belieben Gewürze hinzu – oder genießen Sie so wie es ist.

Avocado-Grapefruit-Dressing Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins
- ❖ 1 Avocado
- ❖ ½ bis 1 Tasse frischen Grapefruitsaft
- ❖ Stevia

Im Mixer zusammengeben und gut mischen bis zu einer geschmeidigen Konsistenz. Verwenden Sie Stevia wie gewünscht zum Ausgleichen des Grapefruit-Geschmacks.

Sonnenschein-Dressing 6-8 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Frances Parkton
- ❖ Dies ist eine sehr vielseitiges Dressing, Dip oder Sauce. Ein wenig wie eine Allzweck-Sauce Hollandaise, die Sie für fast jedes Gericht verwenden könnte. Auch für Große Tacos oder Burritos!
- ❖ 2 Tassen gehackte Gurke
- ❖ 2 getrocknete Tomaten
- ❖ 1 Tasse Zwiebeln, gehackt
- ❖ 4 gehackte Jalapeños
- ❖ 1 Tasse grüne Paprika, fein gehackt
- ❖ ½ Tasse Olivenöl
- ❖ ½ Tasse Avocado-Öl
- ❖ ¼ Tasse. Veganaise (stellen Sie sicher, dass es kein Essig enthält)
- ❖ 2 TL mexikanische Gewürz
- ❖ Saft von 2 Limetten
- ❖ 2 TL Herbamare
- ❖ ½ TL Cayennepfeffer
- ❖ 2 TL frischer Knoblauch

Alle Zutaten in den Vitamix oder Mixer geben und mischen, um das Salat-Dressing zu machen. Gewürze nach Geschmack variieren.

Variation: Fügen Sie 1 - 4 Tassen Cherry-Tomaten hinzu für eine wunderbares Gazpacho. Oder servieren über einer Schale mit folgendem Inhalt: 2 T. gekochte Quinoa, 1 T. Hackfleisch Zucchini, 2 T. Gehackter Brokkoli, 1 T gehackte Zwiebel, 1 rote oder Orange Spitzenpaprika gehackt, 1 Tasse Pinienkerne, 2 T geröstetem Sesam-Öl, dann mit Salz, Tomaten und Petersilie abschmecken.

Rustikale Guacamole 4-6 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Maraline Krey

- ❖ Diese rustikale Guacamole kann als Beilage oder als Hauptgericht-Salat serviert werden, zu Babyspinat getränkt in Limettensaft und Avocado oder Oliven-Öl. Für eine ausgezeichnete Salsa zum verwenden über Fisch, fügen Sie eine geschnittene Grapefruit hinzu.

- ❖ 4 Haas Avocados, gewürfelt in ½-¾ Zoll-Würfel
- ❖ ½ Bund Koriander, zerschnitten (Küchenschere nutzen)
- ❖ 1 Riesen- oder 2-3 kleine Tomaten, gewürfelt
- ❖ ¼ Zwiebel, gehackt
- ❖ Saft von 2 oder 3 Limetten
- ❖ ½ TL echtes Salz
- ❖ ½ - 1 TL. Zip (Spice Hunter) oder scharfe Sauce (optional)

In einer großen Schüssel zusammengeben und wie einen Salat schütteln. Hält sich im Kühlschrank für zwei Tage.

Pesto-Dressing / Soße Für 4 Personen

- ❖ Kalt servieren zu Salat, Gemüse oder Hülsenfrüchten.

- ❖ ½ Glas Knoblauch Galore Pesto ('Rising Sun Farms' Marke hat keine Milchprodukte)
- ❖ ½ Tasse Olivenöl (kalt gepresst virgin)
- ❖ 2-3 getrocknete Tomaten
- ❖ 1 TL Garlic Herb Bread (Spice Hunter)
- ❖ ½ Tasse rohe Macadamia-Nüsse

Wasser, Menge anpassen nach gewünschter Konsistenz

Geben Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine zusammen und pürieren Sie, bis es sämig ist. Zugabe von Wasser bis zur gewünschten Konsistenz.

Frischer Knoblauch-Kräuter-Dressing Für 4 Personen

- ❖ ¾ T. Essential Balance Öl, eine Mischung aus Bio- Leinsamen-, Kürbis- und Sonnenblumen-Öl (Omega Ernährung)
- ❖ Saft von einer großen Limette
- ❖ 1 TL italienische Pizza Gewürz (Spice Hunter)
- ❖ 2-3 Zehen frischer Knoblauch, fein gehackt
- ❖ ½ Teelöffel Zwiebel Salz (Real Salt setzt sich eine schöne Mischung)
- ❖ ½ TL Gemüse Rub (Spice Hunter)
- ❖ ¼ TL frisch gehackten Rosmarin
- ❖ ¼ Teelöffel Heat wave Gewürz (sehr scharfes Gewürz) (The CapeHerb and Spice Company)

Mischen Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder Mixer gut durch.

RANCHadamia Super Sauce 6-8 Portionen

- ❖ Dies ist eine gute Möglichkeit, um von Milchproduktthaltiger Salatsauce runterzukommen. Es ist auch idealer Dip für rohes Gemüse, oder als Aufstrich in Wraps. Macadamias sind reich an ungesättigten Fettsäuren, und enthalten Calcium, Magnesium und viele der Aminosäuren, die volle Proteine bereitstellen.

- ❖ 2 Tassen frische rohe Macadamia-Nüsse
- ❖ Saft von 1 Zitrone
- ❖ 2-6 Teelöffel LiteHouse Salat Kräuter Gewürz (gefriergetrocknet aus Petersilie, Schalotten, Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch)
- ❖ 6-9 getrocknete Tomaten
- ❖ 1 und 1/2 Teelöffel 'Spice Hunter' Cafe Sole-Zitronen-Pfeffer (eine Mischung von Zitrone, Pfeffer, Zwiebel, und Meersalz)
- ❖ 2 Spritzer Braggs Aminos
- ❖ Wasser

Fügen Sie in eine laufenden Küchenmaschine (mit einem S-Blade) alle Zutaten außer Wasser zusammen. Beginnen Sie mit 2 t Gewürzen, dann probieren und Menge anpassen. Gründlich mixen, und dann langsam ein großes Glas Wasser eingießen (in die Maschine), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Weiter pürieren bis sehr cremig.

3 Citrus Dressing 6-8 Portionen

- ❖ Dies ist ein schönes und dickflüssiges Dressing mit Süße und nach unserem Geschmack... sehr „zingy“! Es ist ideal geeignet, wenn Sie dabei sind, andere süße Dressings wie z.B. Thousand Island auszumustern.

- ❖ Saft von ½ großen Pink Grapefruit
- ❖ Saft von 1 Limette
- ❖ Saft von 1 Zitrone
- ❖ ½ Teelöffel Chickory-Wurzel-Pulver (z.B. Natur's Taste Marke bei Amazon) oder 6-10 Tropfen
- ❖ flüssiges Stevia
- ❖ Extrakt oder 1-2 Pakete pulverisierte Stevia.
- ❖ 1 TL scharfes Senfpulver
- ❖ 4 Esslöffel getrocknete Zwiebel
- ❖ 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- ❖ 2 TL getrockneter Basilikum
- ❖ ¼ TL getrockneter Rosmarin
- ❖ echte Salz ½ TL
- ❖ Messerspitze ZIP, bzw. nach Geschmack
- ❖ 1 ½ c Essential Balance Öl (Arrowhead Mills oder Omega-Nutrition-Marke) oder anderes gesundes Öl
- ❖ 1 gehäufte T Leinsamen

Geben Sie alle außer die letzten 2 Zutaten in eine Küchenmaschine oder Mixer und mischen Sie gut durch. Wenn die Maschine noch läuft, Öl und dann Leinsamen dazugeben und Maschine laufen lassen, bis alle Zutaten gut emulgiert sind.

Citrus Leinsamen und Papaversamen-Dressing Für 4 Personen

- ❖ Rezept von Derry Bresee gespendet

- ❖ ½ Tasse Karottensaft
- ❖ ½ Tasse frisch gepressten Zitronensaft (Saft von 2 Zitronen, ½ Grapefruit, = 1/2 Tasse)
- ❖ ½ TL trockenes pulverförmiges Senf
- ❖ 2 Esslöffel gehackte trockene Zwiebel
- ❖ 1 t-Leinsamen (optional)
- ❖ 1 TL gehackter frischer Knoblauch
- ❖ 1 TL Basilikum
- ❖ ½ Teelöffel Salz
- ❖ 1 T Mohn-Samen
- ❖ 1 c Leinsamenöl

Geben Sie alle außer die letzten beiden Zutaten in einem Mixer zusammen und mischen Sie gut durch. Geben Sie Leinsamen dazu, wenn Sie einen dickeren Verband möchten. Mohn hinzufügen und kurz Häckseln Mit Mixer auf niedriger Stufe, langsam das Öl eingießen bis Dressing emulgiert und verdickt ist.

Leinsamen-Öl-Dressing Für 2-4 Personen

- ❖ Rezept von Derry Bresee gespendet

- ❖ Saft von 1 Zitrone oder Limette, ca. ¼ Tasse
- ❖ ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ❖ ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ❖ ½ Teelöffel Salz
- ❖ ½ Teelöffel gehacktes getrocknetes Basilikum
- ❖ 1 T-Leinsamen (optional – falls Sie so verdicken möchten, dass es sich wie Mayonnaise zubereitet)
- ❖ ½ c Leinsamenöl (oder genug, um doppelt so viel wie der Saft)(die Flasche gut schütteln. vor dem Gießen)

Im Mixer vermischen. Sofort servieren oder im Kühlschrank lagern bis zum Einsatz.

Variation: Verwenden Sie Ihre Lieblings-Kräuter oder Gewürze anstelle der Gewürze, die hier aufgeführt sind.

VORSPEISEN/BEILAGEN



Die folgenden Gerichte reichen von Casual bis Gourmet und bieten einige der besten Quellen tierischen Proteins, guter Fette und begleitender Gewürze. Ob sie Vorspeisen sind oder Beilagen hängt von der Balance ab, welche Sie anstreben, wobei Sie mindestens eine Verhältnis von 70/30 auf dem Teller haben sollten; die Mehrheit Ihrer Mahlzeit sollte aus rohem Gemüse bestehen.

Kokos/Macadamia-Nuss Crusted Lachs. 6 Portionen

- ❖ Dieses ist eine wunderbare süße Hawaiianische Version von Lachs, die Ich für besondere Gelegenheiten verwende. Es wird immer begeisterte Kritiken bei der pH Miracle Exerzitien einholen!

- ❖ 6 Lachs-Filets in sehr dünne Scheiben geschnitten (1/2 Zoll)
- ❖ 3 Tassen dehydrierte ungesüßte Kokosflocken
- ❖ 3 Tassen rohen Macadamia-Nüsse
- ❖ echte Salz 1 TL
- ❖ 2 TL Knoblauch-Kräuter-Brot-Württemberg
- ❖ 1 Dose Kokosmilch (Thai Marke)
- ❖ Saft von drei Limetten
- ❖ Traubenkern Öl zum Braten

Kokos, Macadamia-Nüsse, Salz und Gewürz in der Küchenmaschine zusammengeben. Dann lassen Sie die Maschine laufen, bis die Mischung fein gemahlen und krümelig ist. Zusammengeben mit Limettensaft und Kokosmilch. Filets in die Flüssigkeit tunken, danach in die Kokosnuss-Mischung zum reichlichen Beschichten. Drücken und tupfen Sie die Beschichtung in den Fisch. In einer elektrischen Pfanne bei mittlerer Hitze braten, 4-6 Minuten, oder bis Golden brüniert. Nur einmal drehen und auf der anderen Seite bis Gold gebraten. Wenn die Fische nicht durch sind in der Mitte,

setzen Sie den Deckel auf die Bratpfanne und Dampfgaren lassen. Heben Sie jedes Filet vorsichtig auf eine Servierplatte, so dass die Panade nicht so stark abfällt. Sofort servieren.

Spargel mit Knoblauch-Zitronensauce 1-2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz

- ❖ 2 Tassen Spargel, gedämpft
- ❖ 1/3 Tasse frischen Zitronensaft
- ❖ 3 Esslöffel Boden goldenen Leinsamen
- ❖ 1 Knoblauchzehe gehackte

Spargel leicht dampfgaren. Zitronensaft, Knoblauch und Leinsamen hinzufügen und umrühren. Warm oder kalt servieren.

Tomaten-Spargel-Ratatouille Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins

- ❖ Einzeln oder über Wildreis, Buchweizen oder Dinkelnudeln servieren. Macht jederzeit ein großartiges alkalisches Essen... sogar Frühstück!

- ❖ 1 mittelgroße Aubergine (geschält und in Würfel geschnitten)
- ❖ 1 Tasse gehackte Spargel
- ❖ ½ Tasse gehackte grüne Bohnen
- ❖ 1 gehackte Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe (fein gehackt oder gerieben)
- ❖ 1 kleine Zucchini (in Scheiben geschnitten)
- ❖ 3-4 frische Tomaten
- ❖ 1-2 Tassen frischen Spinat (optional)
- ❖ ¼ Tasse Olivenöl (Knoblauch gewürzt oder Rosmarin für extra Geschmack können)
- ❖ ¼ TL Cayennepfeffer
- ❖ ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ❖ 1 TL Zwiebelpulver
- ❖ 1-2 Teelöffel 'Spice Hunter' Mesquite Gewürz
- ❖ Echtes Salz oder Bragg Aminos nach Geschmack

Garen Sie „leicht“ alle Gemüse außer Spinat in Wasser für 2-4 Minuten. Rühren Sie nun Gewürze ein. Spinat (bei Verwendung) hinzugeben und für 30 Sekundeniterrühren. Vom Herd nehmen, Alles übergießen Sie Olivenöl und besprenkeln mit Bragg-Aminos. Sofort servieren.

Variation: Fügen Sie ein paar weiße Bohnen oder Tofu hinzu.

Fiesta Tacos El Alkalarian 4-6 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Kelly Anclien

- ❖ 2 Weizensprossen-Tortillas
- ❖ Olivenöl
- ❖ 'Spice Hunter' Knoblauch-Pfeffer
- ❖ Fajita-Gewürz
- ❖ Echtes Salz
- ❖ 2 große Tomaten, geschält und entkernt
- ❖ 5 Esslöffel gewürfelte violette oder rote Zwiebel
- ❖ 2 getrockneten Tomaten
- ❖ 1 ½ TL-Jalapeno-Paprika, entkernt (milde Salsa)
- ❖ 3 TL frischer Koriander
- ❖ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ❖ 1 TL frischer Zitronensaft
- ❖ ½ TL gemahlener Pfeffer
- ❖ 2 Avocados mit einer Gabel zerdrückt
- ❖ ½ Teelöffel 'Spice Hunter' Mesquite
- ❖ ½ Teelöffel 'Spice Hunter' Fajita
- ❖ ¼ TL echtes Salz
- ❖ gebackenen Bohnen
- ❖ rote Paprika in Streifen geschnitten
- ❖ Gemischtes Grün

Unteres Ofenblech mit Alufolie auslegen. Backofen auf 350 Grad F vorheizen. Olivenöl auf beide Seiten der Tortilla einreiben und einseitig bestreuen mit Salz, Knoblauch-Pfeffer und Fajita-Gewürz.

Hängen Sie jede Tortilla über 2 Streben im oberen Ofen-Gestell, um die Form der Tacos zu bilden. (Abfallendes Öl tropft auf die Alufolie.) 13 Minuten backen Sie, oder bis knackig. In der Zwischenzeit machen die Salsa durch Mischen von Tomaten, Zwiebeln, Jalapeño, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft und Pfeffer in der Küchenmaschine, bis zur gewünschten Konsistenz. Sie können getrockneten Tomaten verwenden, wenn Sie wie ein süßeres, dickeres Salsa wünschen. Echtes Salz nach Geschmack hinzufügen. Unter Rühren zusammen mit Avocado zu Guacamole machen, mit Mesquite und Fajita Gewürz und echtem Salzwasser. Fiesta Tacos mit Schichten aus gebackenen Bohnen, Salsa, Guacamole, Paprika und gemischtem Grün zusammenstellen.

Geröstete Vegetarische Pizza Für 8-10 Portionen

- ❖ Sie können das Gemüse nach Belieben ändern oder ergänzen. Aubergine, Chinakohl, Sellerie oder Erbsen.

- ❖ 3 rote Paprika
- ❖ 2-3 orange Paprika
- ❖ 1-2 grüne Paprika
- ❖ 2 süße Zwiebeln (Ich benutze gelb)
- ❖ 20-30 ganze Stücke (Zähen) Knoblauch
- ❖ 4 gelber Butternusskürbis

- ❖ 3 Zucchini
- ❖ 1-2- Köpfe Blumen-Brokkoli
- ❖ 1-2 Köpfe Blumenkohl
- ❖ 1-3 Avocado, in Scheiben geschnitten
- ❖ Weizensprossen-Tortillas
- ❖ Hummus
- ❖ Nicht-milchhaltiges Pesto

Getrocknete Tomaten Paste (Shop gekauft oder getrocknete Tomaten im Mixer pürieren)

Pinienkerne oder Mandeln (optional)

Ofen vorheizen (Grill). Schneiden Sie das Gemüse, mit Ausnahme der Avocado, in mundgerechte Stücke. Auf Plätzchen-formen platzieren und mit Traubenkernöl leicht bestreuen. Grillen, bis leicht gebräunt auf den Kanten. In der Zwischenzeit, streichen Sie eine dicke Schicht Hummus und Pesto auf jede Tortilla. Bedecken mit großzügigen Mengen an geröstetem Gemüse und oben mit Avocado und einigem Spritzer getrockneter Tomaten Paste. Bestreuen Sie mit Nüssen, falls gewünscht. Unter Grill lassen, bis Tortillas kross sind und Gemüse dampfend heiß ist, dann sofort servieren.

Wild Fajita Verde 2-3 Portionen

Bereitgestellt von Lory Fabbi

Servieren Sie mit Ensalada Mexiko (im Anschluss).

½ rote Paprika ¼" schmale lange Streifen geschnitten

½ grüne Paprika ¼" schmale lange Streifen geschnitten

½ kleine weiße oder gelbe Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten

½ Tasse gekochte Kashi Pilaw (Vollkorn) oder brauner Reis

2 Tbl. geröstete grüne Chilischoten, gehackt

15 frischer Koriander Blätter, gerollt, zwischen den Fingern zerdrücken

½ Avocado in Scheiben geschnitten

Salsa Verde -ich verwende Herdez Marke (ohne Essig)

Prise Braggs liquid Aminos falls gewünscht

1-2-3 Weizensprossen-Tortillas oder Frische hausgemachte Dinkel Tortillas oder großen Salatblatt anstelle der Tortillas

Die Paprika in einer kleinen nur leicht mit Öl bedeckten Antihaf-Pfanne anbraten, oder im Grill, 3-4 Minuten bis zart, aber immer noch knackig. Kochen Sie Zwiebelscheiben auf die gleiche Art, bis durchscheinend. Tortilla in der Pfanne erwärmen, entfernen und mit Zwiebeln und Paprika füllen. Bedecken mit Cliantro, Zitronensaft, Avocado, Reis oder Kashi und Salsa Verde.

Ensalada Mexiko 2-3 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Lory Fabbi

- ❖ Die perfekte Ergänzung zu Wild Fajita-Verde. Oder, um ein Hauptgericht zu gestalten, servieren Sie mit hausgemachte Tortilla Chips und einen Dip aus gebackenen Bohnen, Salsa, Limettensaft, und gehackte Zwiebel, etwas mit Wasser verdünnt.

- ❖ roten Zwiebel in Scheiben geschnitten ½
- ❖ 1 gehackte Paprika
- ❖ ½ Tasse gehackte Jicama
- ❖ 2-3 Radieschen in Scheiben geschnitten
- ❖ 1 gehackte Tomaten reif
- ❖ ½ Avocado gehackt
- ❖ ½ Tasse schwarze oder Kidney-Bohnen (optional)
- ❖ Salsa

Mischen Sie alle außer die letzte Zutat zusammen und bedecken Sie mit Ihrem Lieblings frischen Salsa (ohne Essig).

Variation: Mischen Sie 1-2 T Veganise mit Salsa in Küchenmaschine oder Mixer für ein cremiges Dressing. Oder, um die Schärfe zu erhöhen, fügen Sie ¼ **jalepeno**, geschält, entkernt und gehackt, hinzu. (Warnung: Hände waschen, sofort nach dem Umgang mit Jalapeño, um Öl zu entfernen, das ansonsten wirklich stechen kann.)

pH Pizza Delight 1-2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von David Martini
- ❖ So schnell, lecker, und alkalisch, Sie können dies jederzeit genießen.

- ❖ 1 Weizensprossen-Tortilla (große Burrito Größe)
- ❖ Hummus
- ❖ Paprika in verschiedenen Farben
- ❖ Frische Gurken
- ❖ Frischer Spinat
- ❖ Tofu
- ❖ Getrockneten Tomaten in Olivenöl verpackt
- ❖ 'Spice Hunter' würzen nach Ihrer Wahl

Den Hummus gleichmäßig auf die Tortilla verbreiten. Schneiden Sie den Belag in Scheiben. (Blattspinat-Blätter aufrollen.) Platzieren Sie Gemüse auf den Hummus in welcher Form oder Muster Sie mögen. Mit Ihren Lieblings 'Spice Hunter' -Gewürz bestreuen. In Keile schneiden und genießen!

China Moon Gemüse Nudeln mit Lotus-Kokosnuss-Sauce 6-8 Portionen

- ❖ Gespendet von Lisa El-Kerdi
- ❖ Dieses bunte und würzige Gericht ist sehr anpassungsfähig. Fügen Sie nach Belieben Gemüse hinzu, auch je nach Jahreszeit, und passen Sie Menge an, entsprechend die Anzahl Freunden, die Sie erwarten.

- ❖ 1 große oder 2 kleine Spaghetti-Kürbis
- ❖ 1 Bund Frühlingszwiebeln, in 2" diagonalen schneiden
- ❖ 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- ❖ 1 – 2 Tassen Brokkoli Blütenchen
- ❖ ½ Pfund Spargel, in 2" diagonalen schneiden
- ❖ 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- ❖ 2 gelber Kürbis, in Scheiben geschnitten
- ❖ 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- ❖ 4-6 kleine Bok Choy, Blätter getrennt, oder ½ Stiel große BokChoy, in Scheiben geschnitten
- ❖ ½ Pfund Erbsen
 - ½ c-Kokosnuss-Lotus-Sauce (Rezept folgt)
- ❖ Ungesüßte Kokosflocken
- ❖ Schwarze Sesamsamen

Bedecken Sie ein unteres Ofen-Blech mit Aluminiumfolie, um Bratenfett zu fangen. Backofen heiß vorheizen. Ein Zentimeter Spalt auf der Oberseite der Spaghetti-Kürbis machen. Auf oberem Ofen-Blech für 30-40 Minuten backen, bis Kürbis unter sanften Druck nachgibt, aber nicht matschig ist. Bringen Sie Wasser zum Kochen in Unterseite eines großen Topfes mit Dampfger-Einlage, dann reduzieren Sie die Hitze zum köcheln lassen. Geben Sie das Gemüse in den Dampfger, beginnend mit Scalloins und Karotten und weiter wie in der oben aufgeführten Reihenfolge. Abdecken und sanft dampfgaren für 3-5 Minuten, dann Hitze ausschalten. Die gespeicherte Wärme wird weiterhin das Gemüse garen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht auskochen! Kürbis in Hälfte schneiden und entkernen. Führen Sie eine Gabel längs entlang der Innenseite des Kürbis um "Spaghetti" zu bilden, und Schöpfen Sie diese vorsichtig auf Teller oder in flache Schalen. Wenn das Gemüse fertig ist, entfernen Sie das Dampfgeschirr aus Topf. (Heben Sie die Brühe auf, als Basis für eine Suppe!) Gemüse wieder in den Topf und sanft mit gewünschter Menge an Sauce vermischen, dann mit Löffel auf Kürbis geben. Garnieren Sie mit Kokos und Sesam Samen.

Lotus-Kokosnuss-Sauce

- ❖ Neben China Moon Gemüse Nudeln, können Sie diese vielseitige Soße auf einem Braten oder als Dressing oder Dip verwenden.

- ❖ 2" Stück Ingwerwurzel, geschält und in Scheiben geschnitten
- ❖ 2 große Knoblauchzehen
- ❖ ½ TL gemahlen Paprika Flocken (Anpassung an gewünschte Wärme)
- ❖ ½ Tasse Braggs Liquid Aminos (oder mehr nach Geschmack)
- ❖ 2 Esslöffel geröstetes Sesamöl
- ❖ 2 T-Leinsamenöl
- ❖ ¼ Tasse Wasser, Möhrensaft oder Gemüsebrühe (optional)
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ Ungesüßte Kokosmilch (Ich bevorzuge Thai Kitchen)

Mischen Sie die ersten drei Zutaten in der Küchenmaschine oder Vita-Mix. Fügen Sie Bragg hinzu und mischen Sie bis glatt. Gießen Sie in Glas, Öle und Kokosmilch, Wasser und schütteln. Dünn mit Wasser, Saft oder Gemüse Karotten brühe falls gewünscht. Speichern Sie im Kühlschrank. Variationen: für Thai Lotus Sauce, fügen Sie Saft von 1 Limette, 2T frisch oder 1 t getrocknet Zitronengras, 1 T frisch von t getrocknete Basilikum und gehackter frischer Koriander, falls gewünscht.

Für grundlegende Lotus-Sauce, Kokosmilch weglassen und erhöhen Leinsamenöl auf $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ T. Für Lotus-Dressing, $\frac{1}{2}$ c grundlegende Lotus Soße hinzufügen $\frac{1}{4}$ c Limettensaft, 1 $\frac{1}{2}$ c Leinsamen oder ungeröstete Sesam-Öl, $\frac{1}{2}$ Karotte (optional) und $\frac{1}{2}$ süße Zwiebel(optional) und Mischung bis glatt. Für indonesische Dipping Sauce, $\frac{3}{4}$ T. grundlegende Lotus Soße hinzufügen 1 c Mandel Butter, $\frac{1}{4}$ troter Pfeffer gemahlen (oder nach Geschmack) und $\frac{1}{2}$ -1 c ungesüßte Kokosmilch, gewünschte zu erreichen Konsistenz.

NORDAFRIKANISCHE BOHNENEINTOPF 4-6 Portionen

- ❖ Gespendet von Lisa El-Kerdi
- ❖ Dieser reiche und exotische Eintopf wird jede Versammlung würzen. Servieren mit marokkanischen
- ❖ Minze-Salat. Dieses Rezept ist gut, um Blutzucker zu erhöhen.

- ❖ 1 $\frac{1}{2}$ Tassen ungekochte 7 Bohnen und Gerste-Mix (oder eine Mischung aus getrockneten Bohnen), über Nacht eingeweicht, gespült, und entwässert
- ❖ 1 Lorbeerblatt
- ❖ $\frac{1}{8}$ Teelöffel Zimt
- ❖ 4 Knoblauchzehen
- ❖ 2 Zwiebeln, geviertelt
- ❖ 4 Karotten, in Stücke geschnitten
- ❖ 4 Stangen Staudensellerie, in Stücke geschnitten
- ❖ 1 große oder 2 kleine Auberginen
- ❖ Echtes Salz
- ❖ 1 rote Paprika
- ❖ 1 gelbe Paprika
- ❖ $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- ❖ 1 TL Koriander
- ❖ 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ❖ $\frac{1}{2}$ TL Kardamom
- ❖ $\frac{1}{8}$ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ❖ $\frac{1}{8}$ TL Cayenne
- ❖ 3-4 Knoblauchzehen, gepresst
- ❖ 2 oder 3 gelber Kürbis
- ❖ 2 oder 3 Zucchini
- ❖ 4 gehackte Tomaten
- ❖ echte Salz 1 TL
- ❖ Olivenöl

Bohnen mit 2 ½" Wasser im großen Topf zu decken und Lorbeerblatt und Zimt hinzufügen. Zum Kochen bringen und Schaum abschöpfen. Auf kleiner Flamme reduzieren und köcheln lassen, gedeckt, für 30 Minuten. Gehackten Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie in Küchenmaschine geben. Fügen Sie Bohnen dazu nach 30 Minuten Kochen. Köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind, 1 – 1 ½ Stunde. Die Auberginen Würfeln und großzügig salzen. Lassen Sie sich ½ - 1 Stunde. Hacken Sie Paprika. Auberginen abspülen und Saft auspressen. Während die Auberginen Salzen ist, Gewürze anbraten in Olivenöl. Bohnen hinzufügen. Hinzufügen von Auberginen und Paprika. Köcheln Sie ½ Stunde. Kürbisse in zwei Hälften geschnitten längs und in Scheiben schneiden. Dem Eintopf dazu geben. Dünsten Sie 10 Minuten. Tomaten und Salz dazu geben. Dünsten Sie 10 Minuten. Menge Salz nach Geschmack anpassen. Schöpfen in Tiefe Schüsseln und jede Portion mit jeweils mit 1 Esslöffel Olivenöl bedecken (oder nach Geschmack).

Würzige Grünkohl Krautsalat Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Deborah Johnson

- ❖ 1 - Reife entkernte geschälte Avocado
- ❖ 2 - Tasse geschält in Würfel geschnitten Jicama
- ❖ 1 – Limette, Saft aus
- ❖ 1 – Schopf Soja Sprossen Pulver
- ❖ 1 – El UDO's Choice Öl
- ❖ ½ - Teelöffel echtes Salz oder nach Geschmack

Alles oben genannte in einer Küchenmaschine oder Vita-Mixer geben und mischen, bis glatt. Maschine ausschalten.

Während oben genannten Zutaten noch in Bearbeitung sind, fügen Sie das folgende in der Reihenfolge dazu:

- ❖ 1 Karotte, gewaschen und in 1 cm Stücke schneiden
- ❖ Grünkohl Stiel in 1 cm Stücke schneiden
- ❖ 1-½ - Jalapeño-Pfeffer, je nachdem, wie scharf Sie das Essen mögen.
- ❖ 1 - Tomatillo, geschält und geviertelt
- ❖ ½ - Teelöffel Senf-Samen
- ❖ 3 Blätter Grünkohl * (Stiel entfernen und in 1 cm Stücke schneiden, hinzufügen mit Karotten-Schicht)

reißen Sie Blatt-Teile, in große Stücke.

Pürieren, bis alle Zutaten auf gewünschte Konsistenz gehackt werden. Wenn mit einer Küchenmaschine, Pulse benutzen und Schale auskratzen. Wenn einen Vita-Mix-Einsatzstopfen Tool verwenden, nicht zu lange pürieren. Dies ist ein gutes Mittagessen für einen oder eine großartige Beilage für zwei.

Fantastischer Grünkohl Für 4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Wendy J. Pauluk

- ❖ Grünkohl ist ein Kalzium reiche bissige Gemüse mit dunkel grünen Blättern. Es ist gut gepresst oder im rohen Salat, wie unten.

- ❖ 1 Bund Grünkohl
- ❖ ¼ Tasse Olivenöl
- ❖ 1 kleine rote Zwiebel
- ❖ 1 rote Paprika
- ❖ Saft von 1 Zitrone
- ❖ Die Zip-Würze

Reißen Sie Grünkohl, in mundgerechte Stücke. Verwenden Sie keine Center Stängel Schneiden Sie in Scheiben, rote Zwiebel und rote Paprika in dünne Streifen und Grünkohl hinzufügen. Fügen Sie Olivenöl und werfen. (Sie können mehr oder weniger hinzufügen, abhängig von der Größe). Kühlen Sie über Nacht in abgedeckter Schüssel. Saft von 1 Zitrone hinzufügen und mit Zip Gewürz vor dem servieren abschmecken.

Super Gefüllte Tomaten Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von Frances Fujii
- ❖ Dies sehr schön präsentierte Rezept würde dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 6 mittelgroße Tomaten
- ❖ 1 Tasse (trocken) schwarze Bohnen
- ❖ 2 pkg. fester Tofu
- ❖ 2 lb-Mangold, grob gehackt (kann ersetzen, Grünkohl, Spinat, Rüben grün oder anderes, bevorzugt blättriges grünes Gemüse)
- ❖ 2 Tassen (ungekocht) Wildreis (oder Verwendung ½ braun und ½ Wildreis)
- ❖ 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ❖ 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- ❖ Braggs liquid Aminos
- ❖ Gemüse-Würzmischung (Ich mag Herbamare)
- ❖ Macadamia-Öl
- ❖ Olivenöl

Schwarze Bohnen über Nacht einweichen. In Topf mittlerer Größe setzen, 2" Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen.

Köcheln lassen 1 Stunde oder bis sie weich sind. Sie Können ganze oder leicht zerdrückte verwenden. Würzen, Salzen und beiseite setzen. Wild/braunen Reis kochen, beiseite stellen. Leicht anbraten Zwiebeln und Knoblauch und Macadamia Öl. Fügen Sie Grün und kleine Menge von Wasser hinzu und Dampfgaren Sie bis gerade sanft, ca. 5 Minuten. Mit Braggs Liquid Aminos würzen und beiseite stellen. Leicht anbraten Tofu in gleicher Pfanne und würzen/salzen nach Geschmack. Tomaten heraus schöpfen. Geschöpfte Teile würfeln und beiseite stellen. Backen Sie ausgehöhlte Tomaten bei 300 F für 5-10 Minuten zum Aufwärmen.

(Nicht übermäßig backen oder die Tomaten werden zu weich). Auf Tellern für einzelne Portionen, erstellen Sie einen "Ring" von Wildreis, mit einem zweiten Ring aus gebackenen schwarzen Bohnen. Legen Sie eine ausgehöhlte Tomate in die Mitte jedes Doppel-Ringes. Streuen Sie Tofuwürfel auf die Bohnen/Reis am Fuße der Tomaten und befüllen Sie die Tomate mit Grün (Streuen Sie Bohnen/Reis über die ausgefüllte Tomate, wenn Sie mögen). Streuen Sie die rohen gewürfelten Tomaten oben auf das Grün, ein wenig Olivenöl beträufeln und servieren.

Hinweis: Wenn Sie Knoblauch mögen, können Sie gerösteten Knoblauch in den warmen braunen Reis mischen, bevor Sie servieren.

Robio's Burrito 1 Portion

- ❖ Bereitgestellt von Robio

- ❖ Diese Burrito machen würde ein gutes Essen jederzeit... sogar zum Frühstück. Es würde auch helfen, niedrigen Blutzucker zu erhöhen. Sie können das gelistete Gemüse hinzufügen oder abziehen und Schnitt/Scheibe/Würfel nach Ihren eigenen Wünschen variieren. Dieses Rezept ist so vielseitig, und Sie können Ihren eigenen Twist hinzufügen, um es köstlicher zu machen.

- ❖ 1 Weizensprossen, Dinkel oder Getreide-Tortilla
- ❖ Organische gebackenen Bohnen
- ❖ 1 Avocado
- ❖ Herdez Salsa (heiß, mittleren oder milden)
- ❖ Salat
- ❖ Tomaten
- ❖ Grüner Pfeffer
- ❖ Jalepenos
- ❖ Zwiebeln
- ❖ California weiß Bazmati Rice gewürzt mit spanischem Gewürze (optional)

Platzieren Sie die gebackenen Bohnen direkt in der Mitte der Tortilla, dann fügen Sie das andere Beläge wie Sie möchten. Falten Sie wie ein Taco oder wie ein Burrito aufrollen.

Energizer-Alkalizer Frühstück 2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Susan Lee Traft
- ❖ Dieses Frühstück hält Sie voll und gibt Ihnen ein fantastisches Gefühl über mehrere Stunden.

- ❖ ¼ Tasse gehackte rote Paprika
- ❖ ¼ Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 1 gehackte Knoblauchzehe
- ❖ Etwa 2 Tassen Gemischtes Gemüse
- ❖ (z. B. Mangold, Brokkoli, grüne Bohnen, Erbse Hülsen, Zucchini, paar Scheiben Karotte.
- ❖ etc.)

- ❖ 1 bis 3 TB goldenen Leinsamen (Boden in Kaffee Mühle..schmeckt Brot Krümel)
- ❖ 1 TB. Olivenöl
- ❖ Braggs Liquid Aminos nach Geschmack

Bringen Sie Wasser zum Sieden, unter einem Dampfer-Korb im Topf. Rote Paprika, Zwiebel, Knoblauch hinzufügen und Gemischtes Gemüse auf einmal in Dampfer Korb geben, Abdecken. Leicht (nicht mehr als 5 Minuten) dampfgaren. Sofort Gemüse vom Herd nehmen und in die Salatschüssel geben. Hinzufügen von Öl, gemahlene Samen von Leinsamen und Braggs. Mischen Sie gut.

Kokos-Curry-Lachs Chowder Für 4 Personen

- ❖ Dies ist ein süßes, reichhaltiges Gericht, das dazu beitragen würde, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen

- ❖ 1 Pfund frischer Lachs
- ❖ 1 TL echtes Salz
- ❖ 1-2 Teelöffel Garlic Herb Bread Gewürz (Spice, Hunter)
- ❖ 1 gelbe Zwiebel
- ❖ 8 Stängel Sellerie
- ❖ 6 Karotten
- ❖ 2 Dosen Kokosmilch (Ich benutze Thai Marke)
- ❖ ½ Teelöffel thailändische grüne Curry-Paste (Ich benutze Thai Marke)
- ❖ 1-2-pkg. Steviapulver (Ich benutze die Stevia mit Faser) (wenn Sie reines Stevia verwenden, dann verwenden Sie viel weniger)
- ❖ 1 Tasse frische Kokosnuss
- ❖ ½ Teelöffel Vanille (Ich benutze Frontier Marke mit kein-Alkohol)
- ❖ 1 Tasse frische Erbsen aus der Kapsel (optional)
- ❖ 1 Tasse frischer Spinat (optional)

Fisch mit einigem echtem Salz und Knoblauch-Kräuter-Brot-Gewürz bestreuen und Dampf Braten oder Verwenden Sie einige Traubenkernöl und Braten Sie, bis durch aber noch feucht gekocht. Schneiden Sie in mundgerechte Stücke und beiseite stellen. Schneiden Sie die Zwiebel, Karotten und Sellerie in mundgerecht große Stücke, und in einem Suppentopf und Dampf garen bis hell und zäh. (nicht mehr kochen als notwendig). Fügen Sie die Kokosmilch, grüne Curry Paste, Vanille, und Stevia dazu und rühren Sie zum vermischen. Lachs hinzufügen. Nehmen Sie 1/3 der ganzen Zutaten und Pürieren Sie diese im Mixer, dann zurück in die Suppe für eine Dicke bunte Sauce. Frische Erbsen aus der Hülse und/oder frischen Spinat am Ende hinzufügen, wenn Sie mögen, und vor dem servieren erwärmen.

Gedämpfter Fisch und Grün für 4 Personen

- ❖ 1 Pfund frischer Lachs, Forelle oder Red Snapper filet mit Haut
- ❖ 1 TB frischen Ingwer in dünne Scheiben geschnitten oder gerieben
- ❖ 1 Tasse gelbe Schnittlauch
- ❖ ½ Tasse grüner Schnittlauch
- ❖ ½ Tasse Koriander
- ❖ 4 Tassen frische Grünkohl
- ❖ 2 TB. Braggs Aminos
- ❖ ½ - 1 Tasse frischen Kokosnusswasser (süß) einer frischen Kokosnuss
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack.

In einer Antihalt-Pfanne den Fisch legen, Haut-Seite nach unten und Dampf-Braten mit dem Deckel auf bis der Fisch durch aber auch feucht gekocht ist. Auf halbem Weg durch, den Deckel abnehmen und die Fische streuen mit echten Salz und Kräuter-Knoblauchbrot Gewürz (SpiceHunter). Wenn der Fisch fertig ist, auf einen Teller herausnehmen und beiseite stellen. Nehmen Sie die Haut vom Fisch und präparieren Sie diesen, aber lassen Sie alles Öl aus den Fisch in der Pfanne. Platzieren Sie den dünn geschnittenen Ingwer in der geölten Pfanne und kochen Sie, bis der Ingwer ist brüniert. Fügen Sie alle anderen Zutaten außer Koriander in der Pfanne zusammen und dampfgaren Sie mit dem Deckel auf bis hellgrün und weich. Fügen Sie den Fisch und den Koriander zurück in und dampfgaren ein oder zwei Minuten vor dem servieren.

Vegetarischer Tofu-Laib 6 Portionen

- ❖ Dies ist eine wunderbare bunte und nahrhafte Art, Tofu zu jeder Mahlzeit oder sogar als Snack zu genießen. Es ist toll, dampfend heiß aus dem Ofen oder in Scheiben geschnitten kalt oder gebrochen über einem Salat. Verwenden Sie den festesten Tofu-Typ, beste Ergebnisse zu erhalten. Ich benutze Nigari Marke, Extra Firm. Zum binden benutze ich Mauk Familie Farmen Weizen frei Krusten, eine Mischung aus Gold und braunen Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkernen, mit Knoblauch, Zwiebel, Sellerie Samen rote Spitzenpaprika, Petersilie, Meersalz und Pfeffer, bei 105 Grad, dehydriert und verarbeiten es in einer Küchenmaschine, bis sie eine Konsistenz von Pulver erhalten. Die Leinsamen, Sonnenblume, und Sesam hinzufügen für extra Geschmack und gesunde Fette.
- ❖ 1 Pfund Firm oder Extra fester Tofu
- ❖ ½ bis 1 Teelöffel echtes Salz (oder nach Geschmack)
- ❖ 5 TL mexikanische Gewürze (Spice Hunter)
- ❖ 2 TL Gemüse reiben (Spice Hunter)
- ❖ 4 Teelöffel Sonne getrocknete Tomaten, gehackt (Melissa Marke verpackt in Olivenöl)
- ❖ ½ Rote Paprika, gewürfelt
- ❖ 2 TB. gewürfelten Sellerie
- ❖ 2 TB. gewürfelte getränkt Mandeln
- ❖ 2 TB. Rohe Weizen frei Krusten, gemahlen Pulver (Mauk Familienbetriebe)

Verwenden Sie die Küchenmaschine, um alle Zutaten zu Würfeln, die Tranchieren benötigen. Legen Sie dann alle Zutaten in die Küchenmaschine und nutzen Sie Puls hacken bis gut vermischt. Platzieren Sie in einer mit Traubenkernöl geölten Pfanne und formen Sie einem Laib oder zwei

kleinere Laibe, etwa 2 cm hoch. Einiges Traubenkern Öl mit Pinsel über der Oberseite von den Laib auftragen und bestreuen Sie mit Zip. Backen bei 400 F für 20-30 Minuten oder bis leicht an der Spitze brüniert. Servieren Sie warm oder lassen Sie es über Nacht abkühlen. Dann Scheiben schneiden und servieren Sie kalt.

Variante 1: Knoblauch Veggie Tofu Laib.

- ❖ 1 Pfund Extra fester Nigari Tofu
- ❖ ½ TL, 1 TL echtes Salz
- ❖ 2-4 geröstete Knoblauchzehen
- ❖ 2 TB. Dehydrierte Veggie-Granulat
- ❖ 4 Teelöffel Würfel Sellerie
- ❖ 4 TL gewürfelte rote Paprika
- ❖ 2 Esslöffel geschliffen roh Weizen frei Krusten
- ❖ Oben Knoblauch-Kräuter-Brot-Gewürz bestreuen

Variante 2: Buchweizen Veggie Tofu Laib

- ❖ Das Bindemittel für diese Variante ist roh Buchweizenmehl.
- ❖ 1 Pfund Extra feste Tofu
- ❖ 6 TL Veggie Gewürz (Spice Hunter)
- ❖ 6 TL gewürfelte Sellerie
- ❖ 3 TL rote Paprika
- ❖ 3 TL gewürfelte getrockneten Tomaten
- ❖ 5 TL. Kräuter-Knoblauchbrot Württemberg
- ❖ ½ bis 1 Teelöffel echten Salz
- ❖ 3 TL roh Buchweizen Boden Mehl
- ❖ Oben den Laib mit 2 TL gemahlenem rohen Weizen frei Krusten

Variante 3: Basil Veggie Tofu Laib

- ❖ 1 Pfund Extra fester Nigari Tofu
- ❖ ½ bis 1 Teelöffel echtes Salz
- ❖ 4 Teelöffel Würfel Sellerie
- ❖ 4 tsp. gewürfelte rote Paprika
- ❖ 2 Esslöffel Kräuter und Gewürze (Gewürz, Hunter)
- ❖ 4 Teelöffel Leinsamen Boden Samen
- ❖ 4 Teelöffel gemahlene getränkt Mandeln
- ❖ 6-8 Teelöffel frisch gewürfelt Basil
- ❖ Herb Knoblauchbrot Württemberg an der Spitze aufstreuen.

Variante 4: Quinoa Veggie Tofu Laib

- ❖ 1 Pfund Extra feste Nigari Tofu
- ❖ 1 TB. der Pesto würzen (Spice, Hunter)
- ❖ 2 Esslöffel gewürfelte Sellerie
- ❖ 2 Esslöffel gewürfelte rote Paprika
- ❖ 4 Teelöffel gehackten getrockneten Tomaten (verpackt in Olivenöl)

- ❖ 1 gehäufte TB von Quinoa gemahlen Mehl (Grind in den Mixer)
- ❖ Öl und Ort dehydriert Veggie Granulat an der Spitze (dasGewürz-Haus)

Kann Nicht Genug Aubergine haben. 1-2 Portionen

- ❖ Rezept von Myra Marvez gespendet
- ❖ 1 Aubergine
- ❖ Olivenöl
- ❖ Keltische Salz
- ❖ Fein gehackte Zwiebel, Größe je nach Geschmack und Größe der Aubergine(n) gewählt.

Gebratene Auberginen auf offener Feuer bis es ist fast durchgekocht ist. Abkühlen lassen und alle verbrannte Haut abschälen. Hacken Sie die Auberginen in kleine Stücke. Feines Zerkleinern der Zwiebel. Auberginen in Schüssel legen, hinzufügen von Zwiebel, Olivenöl, Salz, gut durchmischen.

Cherry-Tomaten-AvoRado-Stil für 2-4 Personen

- ❖ Dies ist eine tolle Vorspeise oder hors d'oeuvre, oder es könnte als ein Salat-Gang serviert werden.
- ❖ 1 Pint-Cherry-Tomaten
- ❖ Saft von 1/2 Limette
- ❖ 1 Avocado
- ❖ 1/2 TL getrocknete Zwiebel
- ❖ 1 TB. Hackfleisch / Koriander
- ❖ 1/8 Teelöffel Zip Gewürz (Spice Hunter) (verwenden Sie mehr, wenn Sie extra scharf mögen)
- ❖ 1/8 Teelöffel echtes Salz
- ❖ Dehydriertes Gemüse Granulat (eigenes oder neu kaufen)

Tomaten köpfen, und Melone Kugel Löffel verwenden, um Samen und Fruchtfleisch der Tomaten auszukratzen. Entwässern Sie über Kopf auf Küchenpapier. Fügen Sie alles zusammen in der Küchenmaschine mit einer S-Klinge, dann Puls Chop bis zu einer gut gemischten bissigen Konsistenz. Tomatenhüllen befüllen mit der Mischung und bestreuen mit dehydriert VeggieGranulat an der Spitze. Servieren Sie gekühlt.

Doc Broc Stiele - Coyote-Stil

- ❖ 6 lange Broccoli-Stiele geschält und in dünne Scheiben ca. 1/8 Zoll.
- ❖ 1 gelbe Zwiebel, in Scheiben geschnitten, dünn und gehackte
- ❖ 2 TB-Traubenkernöl
- ❖ 1/2 bis 1 Tasse cremige Tomatensuppe (siehe Rezept unten)
- ❖ 1-2 Teelöffel Garlic Herb Bread Gewürz (Spice, Hunter)
- ❖ 1-2 Teelöffel Seafood Grill & Braten würzen (Spice, Hunter)

- ❖ 1-2 Teelöffel Mesquite Württemberg (Spice, Hunter)
- ❖ ½ Teelöffel Boden gelber Senf
- ❖ 1-3 TL Soja-Parmesean (alternativ) Käse (Molkerei frei) verwende ich Soymage Veganer Parmesan.

In Scheiben geschnittene Zwiebel und geschnittenen Brokkolistängel Stücke in einer Antihaft-Pfanne zusammen dampfbraten für einige Minuten, bis die Zwiebeln und Brokkoli warm sind und dampfen, so dass sie in der Pfanne umher rutschen. Das Traubenkernöl dazugeben und auf heißer Stufe rühren Sie Gemüse bis es braun und etwas geröstet wird. Sobald sie gleichmäßig Braten geröstet sind, reduzieren Sie die Hitze auf niedrig und fügen Sie ½ Tasse der cremige Tomatensuppe (mehr oder weniger je nachdem, wie viel Sauce mit Ihren Stielen gewünscht ist, können Sie immer die andere ½ später hinzufügen). Dann streuen Sie Gewürze dazu um die Stiele und Zwiebeln zu beschichten. Rühren Sie nun, bis die Gewürze alle gut verteilt werden. Zuletzt streuen Sie die gewünschte Menge Soja-Parmesean ein und Rühren Sie noch einmal zum gut mischen.

Cremige Tomatensuppe 2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Gladys Stenen
- ❖ 4 Roma-Tomaten (oder gleichwertig)
- ❖ 2 Zwiebeln-Tipps (ungefähr 1 Zoll von Weißlicht/grünen Teil)
- ❖ ¼ Grüner Pfeffer
- ❖ 1 Tasse Gemüsebrühe
- ❖ 1 Avocado oder ¼ Seidentofu-Paket
- ❖ 1 TL Meersalz
- ❖ Pfeffer zum abschmecken

Im Mixer pürieren. Kochen nur zum aufwärme.

Doc-Broc-Brunch 6 Portionen

- ❖ Dies ist ein herzhaftes dunkelgrünes Gericht, das viel Crunch hat durch die Broccoli-Stiele und
- ❖ getränkten Mandeln. Perfekt für einen Brunch oder als Beilage.
- ❖ 1 gelbe Zwiebel
- ❖ 2 frische Knoblauchzehen
- ❖ 3 große Köpfe Broccoli
- ❖ 1 lb. junge grüne Bohnen
- ❖ 1 kleine Schüssel getränkte Mandeln
- ❖ Traubenern- oder Olivenöl
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack

Broccoli-Stiele schneiden und schälen. Schneiden Sie dann Brokkoli in mundgerecht große Stücke.

Schneiden und brechen Sie grüne Bohnen in bissgroße Stücke. Brokkoli und grüne Bohnen dann leicht dampfgaren, bis hellgrün. In einer Küchenmaschine, Puls hacken Zwiebel und Knoblauch, bis fein zerteilt, dann beiseite stellen. Geben Sie die getränkten Mandeln in eine Küchenmaschine mit einer S-Klinge und Puls-Häckseln Sie zu Mandelsplittern. In einer Elektronischen Pfanne, Öl und Zwiebel/Knoblauch-Mischung zugeben und anbraten für wenige Minuten. Gedämpfte Brokkoli/grüne Bohnen und unter rühren braten, mit den Zwiebeln und Knoblauch mischen. Hinzufügen von Mandelsplittern und weiterhin gut mischen. Deckel aufsetzen auf Elektro-Pfanne und weiterhin für ein paar Minuten länger dampfgaren lassen, wenn weiches Gemüse gewünscht ist. Echtes Salz nach Geschmack hinzufügen.

Doc-Broc-Auflauf 4-6 Portionen

- ❖ 1 Pck. Smart Ground von LiteLife (Soja-Protein-Stellvertreter)
- ❖ Blüten von 2 großen Sträuße Brokkoli (Blätter und Stiele aufheben, die Stiele säubern und schälen)
- ❖ 1 kleines Bund frischer Basilikum oder Estragon, gestampft und zerkleinert
- ❖ 1 Tasse Seidentofu
- ❖ 1 TL Senf Boden Samen
- ❖ 2/3 Tasse Olivenöl
- ❖ 1-2 Tassen geröstete und wieder dehydrierte Mandeln zum dekorieren
- ❖ Echtes Salz und 'Spice Hunter' 'The Zip' zum abschmecken.

Brokkoli mit ein wenig Wasser in einer abgedeckten Pfanne für ca. 4-5 Minuten dampfgaren, bis Brokkoli hell grün ist und gerade knackig/zart. Verarbeiten Sie in einer Küchenmaschine die Brokkoli Blätter und -Stiele bis sehr fein (kratzen Sie die Seiten bei Bedarf aus). Fügen Sie dann den Seidentofu, Senf und Basilikum in der Küchenmaschine mit dem feinen Brokkoli Mischung zusammen und pürieren Sie alles. Langsam das Olivenöl in die Küchenmaschine geben, bis die Mischung gut emulgiert und cremig ist. In einer großen Elektro-Pfanne, eine kleine Menge des Öls erhitzen und das Soja-Smart-Ground hinzufügen, es auf-bröckeln und für ein paar Minuten braten, dann fügen Sie den gedünsteten Brokkoli hinzu und Gießen Sie die cremige Soße aus der Küchenmaschine oben hinzu, und gut einrühren. Verwenden Sie geröstete, gehobelte oder dehydrierte Mandeln und schneiden sie in kleine Stücke in der Küchenmaschine für zusätzliche Crunch...Dann über den oberen Rand der Brokkoli-Mischung bestreuen und servieren. Oder mit Deckel in der Pfanne braten und die Mischung ein wenig, um Mandeln und Brokkoli etwas weicher zu kochen. Echtes Salz und Zip nach Geschmack hinzufügen.

Mary Jane's Super einfache Spaghetti. 2 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Mary Jane Medlock

- ❖ 1 mittelgroßer Spaghetti-Kürbis
- ❖ 2 mittelreife Reben-Tomaten gehackt
- ❖ Saft von einer kleinen Zitrone
- ❖ 1 - 2 frische Knoblauchzehen gehackt oder zerkleinert
- ❖ 2 - 3 Esslöffel Olivenöl
- ❖ Frisch gemahlener Pfeffer
- ❖ 1/4 Teelöffel Oregano

Halbieren Sie Spaghetti-Kürbis (Samen entnehmen). In einer Auflaufform, den Spaghetti Kürbis (nach unten zeigend) in einem 375 Grad F heißen Ofen legen. Die Backzeit beträgt ca. 45 Minuten oder bis gar. Lassen Sie abkühlen, für ca. 5 Minuten. Mit einer Gabel, kratzen Sie den Spaghetti-Kürbis in eine Schüssel. Fügen Sie die restlichen Zutaten dazu, gut durchschütteln. Essen Sie warm oder kalt.

IMBISSE/NACHTISCHE



Dies sind die gesündesten Möglichkeiten, ein Dessert oder einen Snack zu genießen, der nicht zur Ansäuerung beitragen wird. Diese Rezepte helfen, wenn der Blutzuckerspiegel sinkt.

Zwiebel-Leinsamen-Cracker 6-8 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Roxy Boelz

- ❖ 2 Tassen Sonnenblumenkern-Sprossen
- ❖ 1 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ ½ Tasse frischen Zitronensaft oder Grapefruitsaft (nicht süß)
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ ¼ Tasse goldene Leinsamen
- ❖ 2 Esslöffel rohe Mandelbutter oder Tahina
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack
- ❖ ¼ Tasse Fenchelsamen oder Sesam oder Kümmel
- ❖ ½ Tasse gefiltertes Wasser

Pürieren Sie alle Zutaten in der Küchenmaschine. Gießen Sie auf Teflex Blätter für Dörrgerät. Austrocknen Sie 105-110 Grad für 12 Stunden oder bis zur gewünschten Bissfestigkeit. In regelmäßigen Abständen den Teig anschneiden, während er entwässert, so dass Sie leichter in Cracker aufteilen können, wenn fertig.

Halva Coconut Gefrierschrank Bälle

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins

- ❖ 3 Esslöffel rohe Tahini
- ❖ 1 Esslöffel Vanille
- ❖ 1 Esslöffel Garden of Life-Kokosnuss-Butter (geschmolzen)
- ❖ 3 Esslöffel frisch geriebene Kokosnuss
- ❖ 1/8 Teelöffel Stevia
- ❖ 2 Esslöffel Dinkelmehl

Schmelzen Sie Kokosnuss-Butter und mischen Sie alle Zutaten zusammen. Jeweils Teelöffel voll auf ein kleines Plätzchenpapier oder Platte geben. Für 15-20 Minuten kühlen. **In einen Gefrierbeutel oder Container legen und als üppiges, schnelles Dessert direkt aus dem Gefrierschrank oder Kühlschrank essen.**

Variation: Verwenden Sie 3 Esslöffel Mandel-Butter anstelle von Tahini.

Kokos Macadamia-Nuss-Cookies

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins

- ❖ ½ Tasse frisch gemahlener Dinkel Mehl (aus Dinkel Flocken) (Ich benutze meine alte Kaffeemühle)
- ❖ ½ Tasse frisch geriebene Kokosnuss
- ❖ ¼ Tasse gehackte Macadamia-Nüsse
- ❖ 4 Esslöffel Garden Life Kokosnuss-Butter (geschmolzen)
- ❖ Ei-Ersatz (entsprechend 2 Eiern)
- ❖ ½ TL echtes Salz
- ❖ ¼ Teelöffel Muskatnuss
- ❖ ½ TL Kardamom
- ❖ 1 ½ Esslöffel alkoholfreie Frontier Vanille
- ❖ 1 TL Zimt

Stevia zum Abschmecken. Ich verwende 2-3 Pakete oder ¼ Teelöffel Stevia Pulver.

Mischen Sie die trockenen Zutaten. Kokosnuss-Butter schmelzen und mit Wasser und Vanille mischen. Trockene Zutaten mit flüssigen Zutaten übergießen und gut mischen. Auf Plätzchen-Blätter geben und sehr flach drücken. Zurück bei 350 F für 15-20 Minuten. Vollständig abkühlen.

Ei-Ersatz (entsprechend ca. 1 Ei)

1/3 Tasse Wasser

1 Esslöffel Leinsamen

In einem Topf für ca. 5 Minuten sanft kochen. Suchen Sie die Konsistenz, die ein rohes Eiweiß hätte. Verwenden Sie keine hohen Hitze oder die Mischung wird zu Gelee. Ziehen lassen ist nicht notwendig.

Kürbis-Creme-Kuchen 6-8 Portionen

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins

- ❖ 1 Pck. Silken Tofu (12 oz)
- ❖ 2 Tassen frisch pürierte Kürbis (oder Yams)
- ❖ 2 TL Grenze Alkohol freie Vanille
- ❖ 2 TL Zimt
- ❖ ¼ Teelöffel echtes Salz
- ❖ ¾ Teelöffel Muskatnuss
- ❖ ¼ TL Nelken
- ❖ ½ TL Ingwer
- ❖ ¼ Teelöffel weißes Stevia-Pulver (oder 2-3 Pakete Stevia Pulver)
- ❖ 3 Esslöffel Psyllium (Agar Pulver oder Flocken können anstatt Psyllium auch eingesetzt werden)

Tofu, Kürbis, Vanille, Zimt, Salz, Muskat, Nelken, Ingwer und Stevia-Pulver zusammen in einer Küchenmaschine bis glatt und cremig vermischen. (wenn Sie möchten fügen Sie weitere Gewürze oder Stevia hinzu, oder weniger Gewürze für eine mildere Torte). Schließlich fügen Sie Psyllium dazu und mixen. Dann in das vorbereitete Mandelkruste füllen, und für mindestens eine Stunde kaltstellen. Bedecken mit nussiger Crème oder Tofu-Sahne-Creme.

Mandel-Nuss-Krusten Torte

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins

- ❖ ½ Tasse gemahlen frischer Dinkel Flocken zu Mehl (Ich benutze meine alte Kaffeemühle)
- ❖ ½ Tasse gemahlene Mandeln
- ❖ ¼ Tasse frisch gemahlener Leinsamen Essen
- ❖ 1 Esslöffel Pfeilwurz Pulver
- ❖ ½ TL gemahlener Zimt
- ❖ 1/8 Teelöffel gemahlene Nelken
- ❖ 1 Päckchen Stevia Pulver
- ❖ 1 TL Grenze Alkohol freie Vanille
- ❖ 2 Esslöffel Garten Leben Kokosöl (geschmolzen)
- ❖ 2 Esslöffel Wasser

Die trockenen Zutaten zusammen in eine Rührschüssel geben. Wasser, Öl und Vanille vermischen und dazu geben. Mischen Sie gut. Übertragen Sie Mischung auf eine 9" Kuchen-Platte. Mischung gut andrücken mit den Fingern, dabei sicherstellen, dass Unterseite und die Seiten der Tortenplatte bedeckt sind. Für eine ungefüllte Tortenkruste, backen Sie die 'leere' Kuchenhülle bei 350 Grad F für 18-20 Minuten oder bis leicht braun. Kühlen Sie ab und füllen Sie mit Kuchenfüllung. Backen Sie für einen gefüllten Tortenboden zuerst die leere Kruste für 10 Minuten, dann auffüllen und Kuchen gemäß Rezept zu ende backen.

Variation: Leinsamen-Mehl durch geriebene Kokosnuss ersetzen.

Avocado Coconut Key Lime Pie

- ❖ Bereitgestellt von Debra Jenkins

- ❖ 8 oz Silken Tofu
- ❖ ½ Tasse frischer Limettensaft
- ❖ 1 TL Frontier alkoholfreie Vanille
- ❖ 2 Esslöffel frisch geriebene Kokosnuss
- ❖ 1/8 Teelöffel echtes Salz
- ❖ 1 kleine oder ½ mittlere Avocado
- ❖ 1/8 Teelöffel weißes Stevia-Pulver
- ❖ 1/8 Teelöffel Limetten-Schale, gerieben
- ❖ 3 Esslöffel Psyllium Flocken (oder Agar Flocken)

Fügen Sie alle Zutaten (außer dem Psyllium Flocken und Limettenschale) in einer Küchenmaschine oder Mixer zusammen. Gut durchmischen, bis glatt und cremig. Fügen Sie weiteres Stevia zum Abschmecken hinzu. Dann Psyllium-Flocken und Limettenschale dazugeben. In die bereits vorbereitete Mandel-Nuss-Tortenkruste geben. Mit Kokosnuss und gehackten Walnüsse oder Pekannüssen zum garnieren überstreuen und im Kühlschrank für 1-2 Stunden kaltstellen. Variation: Psyllium Husk Pulver auf 1 T zu reduzieren, und 6 Esslöffel Kokosmilch hinzufügen.

Roter Paprika Dessert Boote 4-6 Portionen

- ❖ Von Eric Prouty Bereitgestellt von

- ❖ 1-1/2 Tassen getränkte Sonnenblumenkerne
- ❖ 1 Esslöffel Kürbiskern Öl
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 7 Tropfen flüssiges Stevia mit 1 TL Wasser gemischt
- ❖ 2 rote Paprika

Verwenden Sie Green Star / Green Life oder Champion Entsafter mit Adapterstecker für Nussbutter, um Sonnenblumensamen zu pürieren. Öl, Zimt, und Stevia mit Wasser vermischen. Rote Spitzenpaprika schneiden (in Hälfte vertikal, Kern, und in Scheiben schneiden) (von oben nach unten, 1/2" bis 1" breit). Scheiben mit Sonnenblumenkern-Mischung bestreichen.

Urlaub-Mandeln Für 2-4 Personen

- ❖ Bereitgestellt von JoAnn Efeney

- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ ½ Tasse Mandeln
- ❖ 1/8 Teelöffel gemahlene Nelken
- ❖ 1/8 TL gemahlener Ingwer
- ❖ 1/8 Teelöffel Boden Muskatnuss
- ❖ 1/8 TL gemahlener Zimt

Mandeln in Wasser geben, dann fügen Sie die Gewürze hinzu. Lassen Sie die Mischung über Nacht stehen, dann umrühren und genießen.

Variation: nachdem Mandeln in den Gewürzen eingeweicht haben, abtropfen lassen und austrocknen. Sie erhalten eine schöne extra knusprigen Snack mit einem Hauch von Würze.

Köstliche Dill-blättrige Gurken

- ❖ 2 englische Gurken
- ❖ 1 TL Deliciously Dill Gewürz (Spice Hunter)
- ❖ Saft von 1 große Limette
- ❖ Eine kleine Menge Wasser, bei Bedarf
- ❖ Echtes Salz nach Geschmack

Führen Sie Gabel Zinken entlang der Gurke, um dieser einen blättrigen Look zu verpassen, dann zerschneiden. Gurkenscheiben in eine flache Schüssel geben und mit Saft und Dill-Gewürz und echtem Salz mischen. Marinieren im Kühlschrank für mindestens eine halbe Stunde. Gekühlt servieren.

Veggie knusprige Cracker mit Soja Sprossen Pulver

- ❖ Diese sind ideal für einen knusprigen Cracker-Snack, oder gebrochen als Topping über einem Salat wie Croutons. Sie wären eine gesunde Art, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 3 Möhren
- ❖ 1 kleine Stange Kirsch- oder Trauben-Tomaten
- ❖ 3 getrockneten Tomaten in Olivenöl eingelegt
- ❖ 1 Teelöffel Stück frischer Ingwer
- ❖ 3 Stängel Sellerie
- ❖ 2 Tomatillo
- ❖ 1/3 Süßkartoffel, geschält
- ❖ 1 gelber Butternuss-Kürbis
- ❖ 1/3 Tasse frische Gemischte Kräuter, wie Rosmarin, Oregano, Estragon, Thymian, Koriander, Petersilie und Basilikum
- ❖ 1/2 Tasse Buchweizensprossen (Ich benutze zweitägige Sprossen) (Einweichen des rohen Buchweizen für mindestens 6 Stunden, dann über zwei Tage gelegentlich spülen)
- ❖ 1/3 Tasse Leinsamen (müssen nicht einweichen)
- ❖ 1-2 gehäufte Esslöffel Soja Sprossen Pulver

Die oberen neun Zutaten in die Küchenmaschine geben und Puls hacken, bis alles Gemüse zerkleinert, gemischt, feucht und gewürfelt ist ODER alle neun Zutaten durch den Green-Power Entsafter mit bloßem Aufsatz geben und feuchten Brei in eine Rührschüssel geben. Hinzufügen der Buchweizensprossen, Leinsamen, und Super-Soja-Pulver. Gut durchmischen. Gieße Mischung auf die mit Plastikfolie ausgekleidet Tablett für das Dörrgerät, und die Mischung in die Form eines großen Quadrats oder Rechtecks drücken oder spachteln. Für 4-5 Stunden bei 90-95 Grad F trocknen, dann in kleinere Quadrate (3 x 3 inch) schneiden und auf die Sieb-beschichteten Trays legen für weitere Trocknung - bis knackig (weitere ca. 4 Stunden). Oder lassen Sie die Mischung über Nacht trocknen durch die Nacht und brechen Sie die fertigen Teile morgens in kleine Stücke... Wenn es richtig gemacht wurde, können diese bis zu einem Monat in einem luftdichten Behälter frisch bleiben, obwohl ich ja sicher bin, sie werden schon lange zuvor gegessen werden!

Vogel-Nest Cracker

- ❖ Es macht Spaß, diese oben auf einer Schüssel Suppe kurz vor dem Servieren zu platzieren. Ich forme aus diesen Crackern kleine Nester und lege einige frische Erbsen aus der Schote in ihnen für Hors d'oeuvres. Einfach gehalten, können diese Cracker auch gut reisen. Dehydratisiert, sind sie konzentrierte Ernährung, so dass sie gut dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

- ❖ 2 gelber Butterkürbis, geschreddert
- ❖ 2 Zucchini, geschreddert
- ❖ ½ TL. Echtes Salz
- ❖ ½ TL Koch Allzweck-Shake (Spice Hunter) oder Gewürz der Wahl
- ❖ 2 TL. Gemüse Gewürz (Spice Hunter) oder Gewürz der Wahl

Kürbis und Zucchini säubern, wobei etwaige Narben aus der Haut geschnitten werden. In der Küchenmaschine zerkleinern und mit Gewürzen vermischen. Mit Löffel auf Teflon Platten geben. Sie können sie spitzenartiger machen durch loses Anordnen der Mischung auf dem Blatt in einem kleinen Kreis, so trocknen die Cracker aus mit Löchern, oder Sie können die Mischung fest packen und kleine Nester bilden, um dichtere feste Cracker zu schaffen. Entwässern über Nacht zu 24 Stunden und in einem luftdichten Behälter lagern.

Variation: Experiment mit zusätzlichen Gemüse, Samen oder Nüsse wie Mandeln, eingeweicht, Sonnenblumenkerne, süße Erbsen, geraspelte Möhren, Jalapenos, und Leinsamen. Sie können auch Ihre eigenen Lieblings-Gewürze verwenden, um die Aromen zu bekommen die Ihnen am besten gefallen.

Edamame-Bohnen

- ❖ Die ganze Schote in den Mund tun, beiße und schiebe die Bohnen heraus für einen leckeren Snack oder Beilage.

- ❖ 1 Packung gefrorene Edamame (Sojabohnen)
- ❖ Öl
- ❖ Echtes Salz
- ❖ Gewürze Ihrer Wahl

Kochen Sie die Edamames gemäß den Anweisungen auf der Verpackung. Dann ein paar Spritzer Olivenöl, oder anderes gesundes Öl und einiges echtes Salz oder Lieblings Spice-Hunter-Gewürz über die Edamame-Hülsen geben. Wir mögen geriebenes Gemüse oder Knoblauch Kräuter Brot Würze von 'Spice Hunter' . Warm oder kalt servierbereit.

Buchweizensprossen Kekse 6 Portionen

- ❖ Diese sind dünn und krustenartige auf der Oberfläche. Sie sind wunderbar als eine rohe (schwacher Hitze dehydriert) Pizza Kruste. Sie können diese am Stück trocknen oder sie brechen und verwenden Sie als Cracker oder Sandwich-Stücke. Experimentieren Sie mit diesem Grundrezept und kommen mit Versionen von Ihren eigenen! Sie benötigen ein gutes Dörrgerät und eine Küchenmaschine und auch Ausrüstung zum keimen lassen. Die Vorbereitung auf diese Kekse scheint eine Menge Zeit und Arbeit, aber wenn man den Dreh raus hat, wird es sich gelohnt haben!
- ❖ Ich Vierfache dieses Rezept, um die ganzen neun Fächer mit Keksen zu füllen. Die Kekse werden frisch bleiben in einem Zip-Lock Beutel oder Tupperware für etwa einen Monat. Ideal für Wandern und Campen, Reisen, Radfahren, oder auf einem langen Flug.
- ❖ 3 Tassen Buchweizen gekeimt (Ich verwende eine zweitägiges sprießen: rohe Buchweizen für 6-8 Stunden einweichen und über zwei Tage feucht halten und spülen)
- ❖ 1/3 Tasse Essential Balance-Öl (Omega Ernährung oder Arrowhead Mills)
- ❖ 2 TL. Knoblauch Kräuter Brot Gewürze ('Spice Hunter')
- ❖ 2 TL echtes Salz
- ❖ 1 TL. Alle Zweck Chef Shake (Spice, Hunter)
- ❖ 1 und 1/3 Tasse Karotten (oder roh Yamswurzel, Kürbis oder Zucchini Brei oder eine Mischung davon!)
- ❖ 2-3-Sonne getrocknete Tomaten (optional)
- ❖ 1/3 zu 2/3 Tasse Leinsamen Samen (du musst nicht einweichen)
- ❖ 1/4 bis 1/3 Tasse Wasser (optional)

Grundstoff auf Puls Chop in einer Küchenmaschine zerkleinern, dann Öl, Salz und Gewürze dazugeben und gut vermischen. Dann restliche Zutaten hinzufügen und weiter verarbeiten, bis Sie einen dicken einheitlichen Teig erhalten. (Sie könnten auch früher aufhören zu mischen, wenn Sie einen groben Teig mit mehr ganzen Sprossen lieber mögen.) Während die Küchenmaschine ausgeführt wird, können Sie hinzufügen das Wasser, wenn Sie glauben, dass der Teig muss etwas verdünnt werden, um das Ausbreiten leichter zu machen.

Gießen oder Löffeln Sie die Mischung auf Kunststoffschalen für Dehydrierung. Verwenden Sie einen Spatel, um den Teig besser auszustreichen, bis Ihre Flatties 1/4 bis 1/2 Zoll dick sind. Dann trocknen bei 90-100 F Grad über Nacht oder 7-8 Stunden. Heben Sie die Kekse vorsichtig an und legen Sie diese auf ein mit Gitter ausgekleidetes Tablett, dann weiter austrocknen bis sie durch und durch knackig und trocken sind.

Variation: Experimentieren Sie mit anderen Gewürzen anstelle des Chef Shake, wie 1 TB.

Sojasprossen Pulver, 1 TL grüne Pulver, italienische Pizza Gewürz, 2 Esslöffel frisches Basilikum, oder was auch immer Ihnen am besten gefällt.

Super Soja-Pudding 2 Portionen

- ❖ Dies ist eine gute Möglichkeit, einen köstlichen Snack zu genießen und dennoch alkalisch zu bleiben. Es ist reich an guten Fetten, Vitamin E, Kalzium und Kalium durch die Mandelmilch und Avocado, und auch reich an guten Proteinen aus dem Super-Soja-Pulver.
- ❖ 1 T. seidige Mandel-Frischmilch oder Kokos-Milch.
- ❖ 1 Avocado

- ❖ 1 Limette
- ❖ 2 Messlöffel gekeimt Soja Pulver
- ❖ 1 pkg. Stevia
- ❖ 6-8 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mischen Sie auf 'hoch' bis zum Erreichen einer glatten und Pudding-artigen Konsistenz.

Variationen:

Kokosnuss-Super-Soja-Pudding: Verwenden Sie die Kokosmilch und fügen Sie 2 TB des ungesüßten getrockneten Kokosnuss-Granulat in den Mixer dazu. Vor dem servieren Oberseite bestreuen mit etwas Kokosnuss.

Super Soy Zitronenpudding: Verwenden Sie Zitrone statt Limette.

Grapefruit Super Soja-Pudding: Verwenden Sie Saft von 1/2Grapefruit statt Limette.

Super grün Super Soja-Pudding: Fügen Sie 1/2 Kugel grünes Pulver oder 1 Tasse frischen Baby-Spinat hinzu.

Ginger Super Soja Pudding: Fügen Sie eine Prise oder zwei frisch geriebenen Ingwer dazu.

Zimt Super Soja-Pudding: Fügen Sie eine Prise oder zwei Zimt und Muskatnuss in den Mix, und bestreuen mit mehr an der Spitze.

Verrückte Super Soja-Pudding: Fügen Sie gehackte rohe Mandeln hinzu (oder Pekannüsse oder Macadamianüsse, oder was auch immer Sie mögen)

Super Soy Pops: Gießen Sie Ihre Lieblings Variation in Eisformen und Einfrieren. Oder verwenden Sie kleine Papierbecher oder Ice Cube-Schalen, mit pop Sticks oder Zahnstocher hinzugefügt, wenn teilweise gefroren.

Super Soy Slushy: Einfrieren Ihrer Lieblings-Variation in Ice Cube Schalen, leicht antauen lassen und zerhacken.