

Blue Farm



Summer Sweets

K O C H B U C H

12 sommerlich-süße Rezepte mit unserer Oat Base



VORWORT

- 03 Blue Farm
- 04 Über Summer Sweets

REZEPTE

- 05 Golden Blueberry Chia Pudding
- 07 Matcha-Vanille Nice Cream
- 09 Blue Ocean Nice Cream
- 11 Golden Mango Nice Cream
- 13 Erdnuss-Karamell Frosty Shake
- 15 Erdbeer-Vanille Mylkshake
- 17 3-Zutaten Vanillepudding
- 19 Beeren Fruchteis
- 21 Mango-Maracuja Fruchteis
- 23 Matcha-Vanille Bliss Balls
- 25 Kokos-Zitrone Bliss Balls
- 27 Pistazien-Zitronenkuchen

SCHLUSSWORT

- 29 Schlusswort
- 30 Blue Farm Produkte
- 32 Impressum



Hey, wir sind's, die blauen Farmer aus Berlin.

Wir entwickeln rein pflanzliche Produkte, die einfach nur mega köstlich und ganz ohne Zusatzstoffe sind. Dazu sind sie nicht nur total praktisch, sondern beanspruchen auch unsere Umwelt so wenig wie möglich. Dabei ist unsere Philosophie:

Big Things Start Small!

Denn oft ist es die Summe vieler kleiner Taten, die eine große Veränderung ausmachen.

Je früher wir anfangen,
den ersten Schritt zu machen,
etwas Neues zu wagen,
desto mehr erreichen wir zusammen.

Wir glauben,
dass Großes ganz klein beginnt,
wie eine Pflanze.

Phil + Katia



ÜBER SUMMER SWEETS

Mit unserem "Summer Sweets" Kochbuch möchten wir euch dazu inspirieren, sommerlich-süße und köstliche Rezepte mit unseren Produkten auf Haferbasis auszuprobieren.

What's cookin' good lookin'?

Unsere Oat Base und Latte Mix Variationen bieten so viel mehr Einsatzmöglichkeiten, als nur ihren leckeren Geschmack als Haferdrinks oder Latte Mix Getränke!

Egal ob als flüssige Zutat in Shakes, Nice Cream, Kuchen und Co. oder aber ganz ohne sie mit Wasser zu vermischen, in Bliss Balls und vielen weiteren Leckereien: Mit den Produkten von Blue Farm hast du eine nachhaltige Alternative zu konventionellen Haferdrinks in deiner Küche, die nicht nur schmeckt und jede Menge Platz und Verpackungsmüll in deiner Küche einspart, sondern dir auch noch viel Freude bereiten kann.

Bon Appetit!



GOLDEN BLUEBERRY CHIA PUDDING

ZUTATEN

1 EL Golden Oat Latte

1 EL Oat Base Vanille

200ml Wasser

4 EL Chia Samen

150g Sojajoghurt

200g Blaubeeren

20g Granatapfelkerne

20g Himbeeren



GOLDEN BLUEBERRY CHIA PUDDING

ANLEITUNG

150g Blaubeeren waschen und mit 1 EL Oat Base Vanille und ca. 100ml Wasser in einen Mixer geben und pürieren.

Die Blaubeer-Vanille Mischung anschließend mit 2 EL Chia Samen anrühren und für mindestens 1.5 Stunden beiseite stellen.

1 EL Golden Oat Latte zusammen mit 100ml Wasser vermischen und anschließend ebenfalls mit 2 EL Chia Samen anrühren und beiseite stellen.

Sobald die Chia Samen die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben und aufgequollen sind, verrührst du den jeweiligen Chia Pudding noch einmal gut.

Im Anschluss schichtest du den Blaubeer-Vanille Chia Pudding mit Sojajoghurt und anschließend mit dem Golden Chia Pudding.

Zu guter Letzt garnierst du deinen Chia Pudding noch mit Granatapfelkernen und frischen Blaubeeren.



MATCHA VANILLE NICE CREAM

ZUTATEN

- 1 EL Oat Base Vanille
- 1-2 EL Matcha Oat Latte
- 2 gefrorene Bananen
- 50g gefrorene Ananas
- 1 TL Leinsamen
- 150-200ml Wasser



MATCHA VANILLE NICE CREAM

ANLEITUNG

Die Bananen reifen lassen & anschließend einfrieren.

Die gefrorenen Bananen zusammen mit gefrorener Ananas, Oat Base Vanille, Matcha Oat Latte, Leinsamen und Wasser in einen Mixer geben und pürieren, bis das Obst vollständig zerkleinert wurde.

Die Nice Cream in eine Schüssel geben und mit Obst deiner Wahl garnieren.

Genießen!



BLUE OCEAN NICE CREAM

ZUTATEN

2 EL Oat Base Vanille

1 EL Oat Base Bio

2 gefrorene Bananen

1 TL Blaue Spirulina

150ml Wasser

Obst nach Wahl



BLUE OCEAN NICE CREAM

ANLEITUNG

Blaues Spirulina mit etwas Wasser vermischen.

Die gefrorenen Bananen, Spirulina und die Oat Base Vanille zusammen mit 150ml Wasser in einen Mixer oder Food Processor geben und cremig mixen.

Die Nicecream in eine Schüssel geben und mit Obst deiner Wahl garnieren.

Genießen!



GOLDEN MANGO NICE CREAM

ZUTATEN

- 0.5 EL Golden Oat Latte
- 1.5 EL Oat Base Vanille
- 1.5 gefrorene Bananen
- 0.5 gefrorene Mango
- 1 EL Kokosflocken
- 150ml Wasser
- Obst zum Garnieren nach Wahl



GOLDEN MANGO NICE CREAM

ANLEITUNG

Die gefrorene Mango und Bananen zusammen mit den Kokosflocken, dem Golden Oat Latte, der Oat Base Vanille und dem Wasser in einen Mixer oder Food Processor geben und cremig pürieren.

Die Nice Cream in eine Schüssel geben und mit Kokosflocken und Obst deiner Wahl garnieren.

Genießen!



ERDNUSS- KARAMELL FROSTY SHAKE

ZUTATEN

2 EL Oat Base Vanille

4 Datteln

300ml Wasser

1 TL Kakao

2 TL Erdnussbutter

1 TL Leinsamen

1.5-2 gefrorene Bananen



ERDNUSS- KARAMELL FROSTY SHAKE

ANLEITUNG

Die Datteln entsteinen und für 10min. in heißem Wasser aufweichen und anschließend kalt abschrecken.

Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles gut durchgemixt ist. Je nachdem wie leistungsstark dein Mixer ist, kannst du auch 2 gefrorene Bananen benutzen - dann wird es noch cremiger!

In ein großes Glas gießen und genießen!



ERDBEER-VANILLE MYLKSHAKE

ZUTATEN

3 EL Oat Base Vanille

300ml Wasser

500g Erdbeeren

1 EL Zucker

Vegane Sprühsahne



ERDBEER-VANILLE MYLKSHAKE

ANLEITUNG

3 EL Oat Base Vanille mit 300ml Wasser vermischen.

300g Erdbeeren mit 1 EL Zucker in eine Pfanne geben und köcheln lassen.

Die Erdbeeren immer wieder etwas zerdrücken und das "Sirup" gut umrühren.

Ein großes Glas nehmen und den Boden und die Seiten mit dem Erdbeersirup ausfüllen, dann Eiswürfel hinzugeben und die Vanillemilch obendrauf gießen.

Zu guter letzt noch ein paar Erdbeerstücke hinzufügen, etwas vegane Sahne obendrauf sprühen und mit einer frischen Erdbeere und etwas Erdbeersirup garnieren.

Genießen!



3-ZUTATEN

VANILLEPUDDING

ZUTATEN

6 EL Oat Base Vanille

450ml Wasser

40g Speisestärke



3-ZUTATEN

VANILLEPUDDING

ANLEITUNG

5 EL Oat Base Vanille mit 450ml Wasser anmischen.

40g Stärke mit 1 EL Oat Base Vanille und 5 EL des fertigen Vanilledrinks glattrühren.

Die restliche Vanillemilch zum Kochen bringen & dann kurz vom Herd nehmen und die Stärkemischung unter Rühren mit einem Schneebesen dazugeben.

Den Pudding für 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und zum Schluss in Schalen gießen und für eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.

Genießen!



BEEREN

FRUCHTEIS

ZUTATEN

1 EL Oat Base Classic

50ml Wasser

200g gefrorene Beerenmischung

1 Banane



BEEREN

FRUCHTEIS

ANLEITUNG

Oat Base mit etwas Wasser anmischen.

Danach alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.

Eis am Stiel Förmchen nehmen, Masse einfüllen und ab ins Gefrierfach für mindestens 3 Stunden.

Genießen!



MANGO MARACUJA FRUCHTEIS

ZUTATEN

- 3 Maracujas
- 1/2 Mango
- 1 Banane
- 2 EL Oat Base Vanille
- 200ml Wasser



MANGO MARACUJA FRUCHTEIS

ANLEITUNG

Die Oat Base Vanille mit dem Wasser anmischen.

Die Maracujas aushöhlen und den Inhalt von 1.5 Maracujas in die Eisform geben.

Das restliche Maracuja-Fruchtfleisch zusammen mit einer halben Mango, Banane und dem Vanille Haferdrink in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Die Flüssigkeit anschließend in die Eisform geben und für mindestens 4 Stunden einfrieren.

Genießen!



MATCHA-VANILLE BLISS BALLS

ZUTATEN

1 EL Matcha Oat Latte
5 Medjool Datteln
1 EL Oat Base Vanille
120ml Kokosnussbutter

130g Cashewkerne
60g Kokosflakes (getoastet)
30g Kokosflocken
Prise Salz



MATCHA-VANILLE BLISS BALLS

ANLEITUNG

Die Cashewkerne, Datteln, Matcha Oat Latte, Oat Base Vanille, Kokosflakes, Kokosbutter und Salz in einen Foodprocessor geben und auf hoher Stufe so lange mixen, bis ein leicht klebriger Teig entsteht.

Den Teig in den Händen zu kleinen Kugeln rollen.

Die Kokosflocken in einen tiefen Teller geben und die Bliss Balls anschließend damit bestäuben.

Die Bliss Balls vor dem Verzehr für mind. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas aushärten können.



KOKOS-ZITRONE BLISS BALLS

ZUTATEN

- 1 EL Oat Base Vanille
- 1 Schale einer Bio Zitrone
- 1 Saft einer Bio Zitrone
- 7 Medjool Datteln
- 1 EL Ahornsirup
- 130g Cashewkerne
- 130g Kokosflocken



KOKOS-ZITRONE BLISS BALLS

ANLEITUNG

Die Schale einer unbehandelten Zitrone fein abreiben und anschließend den Saft vollständig auspressen.

Zitronenschale, Zitronensaft, Cashewkerne, Datteln, Oat Base Vanille, Kokosflakes und Ahornsirup in einen Foodprocessor geben und auf hoher Stufe so lange mixen, bis ein leicht klebriger Teig entsteht.

Den Teig in den Händen zu kleinen Kugeln rollen.

Die Bliss Balls vor dem Verzehr für mind. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas aushärten können.



PISTAZIEN

ZITRONENKUCHEN

ZUTATEN

200g Weizenmehl

1.5 EL Backpulver

150g Brauner Zucker

50g Weisser Zucker

100g geschälte Pistazien

3 Bio Zitronen

80ml Sonnenblumenöl

2 EL Oat Base Bio

200ml Wasser

130g Puderzucker



PISTAZIEN

ZITRONENKUCHEN

ANLEITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und braunen Zucker vermischen.

80g der Pistazienkerne in einem Mörser oder Food Processor zerkleinern und unter die trockene Teigmischung heben.

2 EL Oat Base mit Wasser vermischen, schütteln. und zusammen mit der Schale und dem Saft einer Zitrone mit dem trockenen Teig verrühren.

Den Teig in die Kuchenform füllen und für 40 Minuten backen.

Den noch heißen Kuchen mit Zahnstickern einstechen und den Saft einer Zitrone mit dem weißen Zucker vermengen und über den Kuchen gießen.

Den Kuchen gut abkühlen lassen und letztendlich den Puderzucker mit 2 EL Zitronensaft vermischen und auf den Kuchen gießen und mit Pistazien verzieren.



SCHLUSSWORT

Wir hoffen, unsere sommerlichen Blue Farm Rezepte haben Dir viel Freude bereitet und Inspiration geschaffen.

Wenn Du eigene Rezeptideen hast, bei denen du unsere Blue Farm Oat Base oder Latte Mixes verwendest, dann teile diese gerne mit uns! Wir freuen uns sehr über Deine Ideen per E-Mail an "hey@bluefarm.co" oder per Instagram via @bluefarmco.

Weitere tolle süße, als auch herzhaftete Rezepte, findest du ganz einfach auf unserer Website im Hauptmenü unter "Rezepte" und wöchentlich auf unserem Instagram Kanal.

Bis ganz bald auf der Farm,

Katia + Phil



BLUE FARM PRODUKTE



Oat Base Bio

Erhältlich in der 4 Liter, 8 Liter und 20 Liter Packung



Oat Base Classic

Erhältlich in der 4 Liter, 8 Liter und 20 Liter Packung und als Travel Size



Oat Base Calcium

Erhältlich in der 4 Liter und 8 Liter Packung

BLUE FARM PRODUKTE



Oat Base Vanille

Erhältlich in der 3 Liter
Packung



Matcha Oat Latte

Erhältlich in der 3 Liter
Packung und als Travel Size



Chai Oat Latte

Erhältlich in der 3 Liter
Packung und als Travel Size



Golden Oat Latte

Erhältlich in der 3 Liter
Packung und als Travel Size

IMPRESSUM

Blue Farm, Iconic Drinks GmbH
Ludwigkirchplatz 11, 10719 Berlin, Germany

E-Mail: hey@bluefarm.co

Vertretungsberechtigte/-r Geschäftsführer/-in
Philip von Have, Katia Pott

Registergericht: Amtsgericht Berlin Charlottenburg
Registernummer: HRB 197153 B

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
Gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE322710089

© Copyright 2022, Iconic Drinks GmbH, alle Rechte vorbehalten.
Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium,
als Ganzes oder in Teilen, bedarf der schriftlichen Zustimmung der
Iconic Drinks GmbH.

