



Green Wurzelkraft Smoothie

Zutaten für 2 Gläser

- 1 reife Banane
- 1/2 Apfel
- 1/2 Avocado
- 20 g Paranüsse
- 15 g Ingwer
- 50 g Baby-Spinat
- 1 Zitrone
- 200 – 300 ml Wasser
- 2 TL WurzelKraft

Zubereitung

Den Ingwer schälen und die Zitrone auspressen. Den Spinat waschen. Einen Apfel und eine Avocado halbieren und je eine Hälfte davon in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und je nach Bedarf 200 – 300 ml Wasser zufügen. Etwa 1 Minute mixen bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

Den Smoothie in zwei Gläser füllen. Zum Schluss je einen Teelöffel WurzelKraft in den Smoothie rühren.

Die Schnittflächen der übrig gebliebenen Apfel- und Avocadohälften mit etwas Zitronensaft bepinseln und in Bienenwachspapier wickeln. Im Kühlschrank für den nächsten Tag verwahren.



Scharfe Salsa mit schwarzen Oliven, Linsen und Wurzelkraft

Zutaten

| | |
|----------|---------------------|
| 130 g | Belugalinsen |
| 50 g | Möhren |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 6 | getrocknete Tomaten |
| 2 EL | WurzelKraft |
| 12 | schwarze Oliven |
| 1 | große Knoblauchzehe |
| 1/2 TL | Kreuzkümmel |
| 1 – 2 TL | Tabasco |
| 4 – 6 EL | gutes Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung

Erst kochen wir die Belugalinsen in leichtem Salzwasser 20 – 25 Minuten bissfest und lassen sie auskühlen. Dann die Möhren fein würfeln, die Zwiebeln, Tomaten und Oliven in feine Streifen schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken. Diese mit den weiteren Zutaten zu den Linsen geben und das Ganze für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.



Power- Pesto mit Wurzelkraft, Petersilie & Walnüssen

Zutaten

90 g frische, krause Petersilie
50 g geriebener Parmesan
100 g Walnüsse
2 Knoblauchzehen
ca. 250 ml Olivenöl
12 gehäufte TL Wurzelkraft
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten so lange im Standmixer vermengen, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.
Am besten das Öl nach und nach hinzugeben.
Zum Schluss nach Belieben mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.



Fitness - Salat mit Zitronendressing und Wurzelkraft-Topping

Zutaten für 4 Personen

- 1 Eisbergsalat (oder 2 Salatherzen)
- 200 g Rotkohl
- 1 Gurke
- 1 Paprika (rot oder orange)
- 2 Tomaten
- 1 Apfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 200 g Schafskäse
- 1 – 2 TL WurzelKraft
- Für das Dressing
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Leinöl
- 1 TL Honig
- Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten klein schneiden und auf die Teller anrichten. Die Soße darüber geben und WurzelKraft auf den Salat streuen.

Tipp: Der Salat ist anstelle des Käses auch kombinierbar mit Hähnchenstreifen, Kichererbsen, Avocado, geröstetem Tofu, gekochtem Ei u.v.m.



Red Smoothie mit Power- Wurzelkraft-Topping

Zutaten für 1 Person

75 ml Haferdrink

evtl. noch etwas Wasser

75 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt

½ kleine Banane

1 TL Zitronensaft

1 – 2 Feigen

2 EL Amarant-Popcorn oder Chiasamen

1 – 2 Minzblätter

1 – 2 TL WurzelKraft

Zubereitung

Alle Zutaten klein schneiden, in einen Standmixer geben und gut mixen.

Die WurzelKraft kann je nach Geschmack vor oder nach dem Mixen dazugegeben werden.



Obstsalat mit Wurzelkraft-Power

Zutaten für 1 Person

250 g Erdbeeren

125 g Heidelbeeren

1 Apfel

Limettensaft

Cashew- oder Pinienkerne

1 – 2 TL WurzelKraft

Minzblätter

Agavendicksaft

Zubereitung

Obst waschen und klein schneiden. Etwas Limettensaft über das Obst geben.

Cashew- oder Pinienkerne halbieren und in einer Pfanne ohne Öl ca. 1 – 2 Minuten anrösten und damit den Obstsalat verfeinern.

WurzelKraft darüber streuen und mit Minzblättern dekorieren. Bei Bedarf mit Agavendicksaft süßen.



Ofengemüse mit Hummus-Dip und Wurzelkraft

Zutaten für 2 Personen

8 – 10 verschiedene Gemüsesorten nach Saison
Oliven- oder Avocadoöl
Sesam
Kräutersalz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian oder Kräuter der Provence
2 – 3 TL Wurzelkraft
Für den Hummus-Dip:
125 g Kichererbsen (Glas)
1 – 2 Knoblauchzehen
2 – 3 EL Limetten- oder Zitronensaft
1 EL Olivenöl
35 g Sesammus (Glas)
Kreuzkümmel, Paprikapulver, edelsüß, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für 20 – 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Im Herbst eignet sich ein Hokkaidokürbis, der in dünne Spalten geschnitten wird.

Das Gemüse nun mit Avocado- oder Olivenöl bepinseln, salzen und mit Sesam oder mediterran mit Rosmarin oder Thymian bestreuen.

Für den Dip die Kichererbsen in ein Sieb schütten und waschen. Knoblauch zerdrücken und mit Kichererbsen, Limettensaft, Olivenöl, Sesammus, Gewürzen und ggf. 1 – 2 EL Wasser pürieren. Das fertige Gemüse und den Dip auf die Teller geben, etwas abkühlen lassen und die WurzelKraft darüberstreuen.