

Mandelmilch

Anzahl Personen: 2 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
5 dl	Wasser		
2 EL	Mandelmus (gehäufte Löffel)	(1 EL = 35 g)	
0.5 KL	Honig, flüssig oder cremig		
2 Prise	Salz		

Anleitung

Alle Zutaten gut mixen.

Ohne Mixer: Zuerst Mandelmus mit wenig Wasser vermischen, bis eine dünne Creme entsteht.
Honig und Salz zugeben.
Restliches Wasser unter Rühren beimischen. Kühl stellen.

Kohlrabi-Rettich verde

Anzahl Personen: 2 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
150 g	Kohlrabi	in Stifte hobeln	
70 g	Rettich weiss	in Stifte hobeln	
1 EL	Zitronenmelisse	fein hacken	
1 EL	Petersilie	fein hacken	
2 EL	Rapsöl		
1 EL	Zitronensaft		
	Salz		
	Pfeffer, Paprika		

Anleitung

1. Rapsöl, Zitronensaft und Gewürze mischen.
2. Die feingehackten Kräuter dazugeben.
3. Kohlrabi- und Rettichstifte untermischen, abschmecken und mit Paprika bestreuen. Sofort servieren.

Brokkolisalat „Pina Colada“

Anzahl Personen: 2 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
160 g	Karotten	fein hobeln	
140 g	Brokkoli	in Würfeli schneiden	
3 EL	Süssmaiskörner		
20 g	Ananas getrocknet	Mind. eine Stunde einweichen	
	Sauce		
2 EL	Zitronensaft		
1 EL	Mandelmus		
3 EL	Wasser, warm		
4 EL	Kokosöl, flüssig		
	Salz, Paprika		

Anleitung

1. Mandelmus mit Zitronensaft und Wasser gut verrühren. Oel langsam zugeben. Würzen.
2. Eingeweichte Ananas in kleine Stückli schneiden und zur Sauce geben.
3. Zerkleinerte Karotten, Brokkoli und Süssmaiskörner untermischen, abschmecken. Mind. 30 Minuten ziehen lassen (nicht in den Kühlschrank stellen).

PS: Falls das Kokosöl fest und der Salat somit etwas trocken wird, kurz vor dem Essen 1-3 EL warmes Wasser untermischen.

Sauerkraut-Karotten-Salat

Anzahl Personen: 2 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
150 g	Sauerkraut roh	zerschneiden	
120 g	Karotten	fein reiben	
70 g	Äpfel (optional)	grob raspeln	
2 EL	Petersilie	zerhacken	
	Sauce		
1 EL	Mandelmus	im Wasser auflösen	
4 EL	Wasser		
2 EL	Rapsöl		
1 KL	Zitronensaft		
1 KL	Sojasauce		

Anleitung

1. Aus Mandelmus, Wasser, Rapsöl, Zitronensaft und Sojasauce eine cremige Salatsauce rühren.
2. Die Sauce mit den übrigen Zutaten mischen. Den Salat etwas ziehen lassen und mit Sojasauce abschmecken.

Fenchelsalat "Italia"

Anzahl Personen: 2 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
250 g	Fenchel	fein hobeln	
4 Stk.	Oliven schwarz (nach Wunsch)	fein schneiden	
	Sauce		
1 EL	Apfelessig		
1 EL	Zitronensaft		
1 EL	Rapsöl		
1 EL	Olivenöl		
1 KL	Senf		
wenig	Paprika		
0.5 KL	französische Kräutermischung		
	Salz		

Anleitung

Die Sauce herstellen und den Fenchel kurz vor dem Essen untermischen und mit italienischen Kräutern bestreuen.

Mildes Kimchi (fermentiertes Gemüse)

Anzahl Personen: 1 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
150 g	Stangensellerie	in dünne Scheiben schneiden	
200 g	Karotten	fein hobeln	
100 g	Apfel	grob hobeln oder Würfeli schneiden	
1 Msp.	Zimt		
	In separater Schüssel		
100 ml	Wasser	kochen	
0.7 EL	Salz		
1 KL	Honig oder Agavenektar		
1 Stk.	Glas (ca. 500 ml)		
1 Stk.	Kohlblatt gross		

Anleitung

1. Stangensellerie, Karotten und Apfel wie angegeben zerkleinern. Mit Zimt in einer grösseren Schüssel vermengen.
2. Kochendes Wasser mit Salz und Süssmittel mischen. Zum Gemüse leeren.
3. Mit sauberen Händen das Gemüse ca. 5 Minuten kneten.
4. Das Glas mit kochendem Wasser keimfrei machen. Das Gemüse kompakt einfüllen; ev. mit einem Holzstöpsel runterstossen. Das Gemüse sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Glas bis max. 2 cm unter den Rand füllen.
5. Das Kohlblatt so auf das Gemüse legen, so dass es unter der Flüssigkeit bleibt.
6. Das Glas decken (den Deckel nicht fest zuschrauben) und bei Zimmertemperatur 2 - 4 Tage stehen lassen. Nach einiger Zeit sollten Bläschen aufsteigen und die Milchsäuregärung sollte riechbar sein.
7. Wenn das Ergebnis zufriedenstellend ist, das Glas verschliessen und in den Kühlschrank stellen.
Das Kimchi ist mehrere Monate haltbar.

Linsensalat Melody

Anzahl Personen: 3 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Bleuga Linsen	2 Tage keimen (= 200 g gek. Linsen)
1 Stk.	Bundzwiebeln*	mit dem Grün fein hacken
1 Stk.	Apfel säuerlich	in kleine Würfel schneiden
3 Stk.	Tomaten	in Würfel schneiden
	Sauce	
3 EL	Aecto balsamico	
2 EL	Zitronensaft	
0.5 KL	Agavendicksaft	
5 EL	Olivöl	
1 KL	Salz	
	Pfeffer aus der Mühle	
2 Zweige	Oregano oder Basilikum	Blätter fein schneiden



Anleitung

1. Aus den genannten Zutaten eine sämige Sauce herstellen.
2. Gekeimte Linsen im Dampf (z.B. in einer Pfanne mit wenig Wasser) 5 - 7 Minuten garen. Zur Sauce geben.
3. Apfelstückli und gehackte Frühlingszwiebel ebenfalls zugeben. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
4. Kurz vor dem Essen die Tomatenwürfel und Oregano/Basilikum untermischen, den Salat abschmecken und servieren.

Tipp: Gewürfelter Feta oder Süßmais passen als Abwechslung gut in den Salat.

Für eine leichte Mahlzeit dazu grünen Salat und Brot mit Aufstrich oder Rohkostcracker essen.

*Frühlingszwiebeln

Marmelade

Anzahl Personen: 4 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung	
50 g	Sultaninen	einweichen	
60 g	Datteln	entsteinen, einweichen	
100 g	Beeren frisch oder aufgetaut		

Anleitung

1. Das Trockenobst mind. 6 Std. einweichen (mit Wasser überdecken)
2. Die eingeweichten Dörrfrüchte (ohne Einweichwasser) mit den Beeren zu einem dicken Brei mixen.

Im Kühlschrank ist die Marmelade eine Woche haltbar.

Tipp: Einen Teil der Beeren (oder alle) durch Saisonfrüchte ersetzen. Die Beeren geben der Marmelade eine schöne Farbe.

Cashew-Reibkäse

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung	
100 g	Cashewkerne		
0.75 KL	Salz		
1 EL	Italienische Kräutermischung		
0.5 KL	Paprika		
1 KL	Hefeflocken		

Anleitung

Alle Zutaten in den Cutter geben. Gleichmässig hacken wie geriebener Parmigiano.
Die Mischung ist im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Passt super über Teigwaren, grüne Salate, Risotto.

Pizzateig

Anzahl Personen: 4 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
2.5 dl	warmes Wasser		
10 g	Backhefe, frisch		
1 KL	Vollrohrzucker		
400 g	Vollkornmehl		
1.5 KL	Salz		
2 EL	Olivenöl		

Anleitung

1. Wasser, Hefe und Zucker mischen und 15 Min. stehen lassen.
2. Mehl, Salz, Oel und Wassermischung zusammen vermengen.
3. Fünf bis zehn Minuten kneten, ev. Mehl zugeben bis der Teig nicht mehr klebt.
4. Den Teig um das Doppelte aufgehen lassen.
5. Kleiner oder grössere Pizzen formen oder den Teig auswallen und ein Blech damit belegen (Menge für 4 Pers. reicht für 1 1/3 Backblech)
6. Pizzateig belegen und im **vorgeheizten** Ofen (250°C) ca. 15 - 20 Minuten backen.

Tipp: Der Teig kann ausgewallt und eingefroren werden. Auftauen: Den Pizzaboden auftauen lassen, eine Std. gehen lassen und dann belegen.

Zimt-Pralinen

Anzahl Personen: 8 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
150 g	Haselnüsse		
50 g	Sonnenblumenkerne		
50 g	Dörripflaumen entsteint	in Stücke schneiden	
100 g	Feigen	in Stücke schneiden	
50 g	Sultaninen		
0.5 KL	Zimt		
zum Rollen			
50 g	Haselnüsse	fein mahlen im Cutter	
1 KL	Zimt		

Anleitung

1. Die Zutaten vermengen und im Cutter fein hacken **oder** durch den Fleischwolf oder VitaLeo treiben. Wenn der Teig noch an den Fingern klebt, etwas mehr Nüsse zufügen.
2. Kleine Kugeln formen und in gemahlene Nüssen und Zimt drehen. Kühl lagern.

Nussstengeli (roh)

Anzahl Personen: 6 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
100 g	Haselnüsse		
30 g	Sultaninen		
60 g	Dinkel	mahlen	
2 KL	Zitronenschale	fein reiben	
1 EL	Zitronensaft		
2 EL	Waldhonig		
100 g	Haselnüsse	grob hacken	
40 g	Bananen	zerdrücken	

Anleitung

1. Haselnüsse und Sultaninen **zusammen** im Cutter fein mahlen. In eine Schüssel geben.
2. Die übrigen Zutaten begeben und die Masse zu einem Teig kneten. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben.
3. Den Teig 1 cm dick zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln ausrollen, in Stengeli schneiden und trocknen lassen (Dörrgerät, Sonne, Backofen bei 50°C). Die Nussstengeli kühl aufbewahren.

Rüeblicake

Anzahl Personen: 4 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
140 g	Karotten	fein reiben	
50 g	Kokosraspel		
60 g	Sultaninen		
50 g	Haselnüsse	fein reiben	
0.5 KL	Zitronenschale		
Crème:			
120 g	Bananen reif	in Stücke	
50 ml	Orangensaft		
1 EL	Mandelmus		
1 KL	Honig		
wenig	Vanillepulver		
1 EL	Sanddornsafft		



Anleitung

1. Haselnüsse, Kokosflocken und Sultaninen zusammen im Cutter oder Mixer (je nach Menge) fein mahlen.
2. Mit den feingeriebenen Karotten und der abgeriebenen Zitronenschale mischen und die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form (z.B. Schälchen) pressen.
3. Einige Stunden kühl stellen, stürzen, in Stücke schneiden und zusammen mit der Creme servieren.

Crème: Alle Zutaten miteinander pürieren. Kühl stellen.

Mango Mousse

Anzahl Personen: 6 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung	
150 g	Mango getrocknet	Mango über Nacht im	
500 ml	Wasser	Wasser einweichen.	
1 Stk.	Orange	Saft auspressen	
50 g	Honig		
2 EL	Cashew Creme		
0.5 KL	Kurkuma		
0.25 KL	Vanillepulver		

Anleitung

1. Mango mit Einweichwasser und den übrigen Zutaten in den Mixer geben. Pürieren.
2. Mangomasse mind. 12 Std. in den Kühlschrank stellen, damit es fest wird.
3. Löffelweise anrichten. Mit Minze- oder Melisseblättchen und Cashewkernen dekorieren.

Tipp: Glace: die Masse 1 - 2 Std. kühlen, dann in die Eismaschine geben.

Schokoladen-Eis-Torte

Anzahl Personen: 12 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
Boden			
70 g	Feigen	in Stücke schneiden	
70 g	Aprikosen getrocknet	vierteln	
1 KL	Zimt		
170 g	Haselnusskerne		
Zwischenlage (Punkt 4)			
120 g	Cranberries	mit der angegebenen Wasser-	
120 ml	Wasser	menge mind. 2 Std. einweichen	
3 EL	Zitronensaft		
Füllung (Punkt 5)			
1 Stk.	Orange bio	Schale abreiben	
150 ml	Orangensaft		
1 Stk.	Zitrone	Saft auspressen	
20 Stk.	Riesendatteln	entsteinen	
180 g	Kokosöl		
0.25 KL	Salz		
0.5 KL	Vanillepulver		
35 g	Kakaopulver		
150 ml	Wasser		

Anleitung

1. Boden einer Springform mit Backpapier oder Klarsichtfolie belegen (einklemmen).
2. Zerkleinerte Feigen und Aprikosen, Haselnusskerne und Zimt zusammen sehr fein hacken (Mixer) oder durch den VitaLeo treiben.
3. Masse von Hand auf den Boden der Springform pressen.
4. Die eingeweichten Cranberries mit dem Zitronensaft mixen und auf dem Boden verteilen.
5. Die Zutaten für die Füllung sehr fein mixen.
6. Die Füllung auf die Zwischenlage leeren, glatt rütteln, decken und in den Tiefkühler stellen.

Servieren:

1. Mindestens 6 Std. im Tiefkühler lassen. Kurz vor dem Servieren herausnehmen.
2. Dekorieren mit Kakaopulver, Orangenscheiben, Himbeeren, ...

Tipp: 1/4 KL Chillipulver der Füllung beimischen.

Den Mixbecher, nach dem ausleeren der Füllung, mit 2 dl heissem Wasser laufen lassen. Ergibt ein feines Getränk.

Chia Pudding (Grundrezept)

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
0.2 Liter	Wasser	
1 EL	Cashew Creme	
1 Prise	Salz	
25 g	Chia-Samen	(25 g = 3 - 4 EL)
1 KL	Agavendicksaft	oder anderes Süßungsmittel
1 Msp.	Vanillepulver	
1 Msp.	Zimt	



Anleitung

1. Das Wasser gut mit Cashew Creme und Salz verrühren.
2. Chia-Samen untermischen. Über Nacht oder mind. 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Wenn möglich nach ca. 10 Minuten nochmals umrühren.
3. Nach dem Quellen süßen und mit Gewürzen abschmecken.

Geniessen oder nach Wunsche mit Früchten etc. ergänzen.

Wärmende Hirse

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
70 g	Goldhirse	
250 ml	Wasser	
1 EL	Kokosöl	
1 Löffelsp.	Salz	
1 Msp.	Vanillepulver	
Nach Geschmack verfeinern		
0.5 KL	Zimt	
weni	Zitronenschale, abgerieben	
2 EL	Rahm oder etwas Nussmus	
150 g	Frische Früchte	in Würfeli schneiden

Anleitung

1. Goldhirse mit der angegebenen Wassermenge, dem Kokosöl, Salz und Vanillepulver aufkochen und auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Hirsebrei auf einen Teller schöpfen und je nach Geschmack ergänzen.

Bei grösseren Mengen, braucht es ev. etwas weniger Wasser, da der Verlust durch Verdampfen kleiner ist.

Frischkornbrei

Anzahl Personen: 4

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
50 g	Dinkel oder Einkorn	
50 g	Quinoa oder Gerste	
50 g	Goldhirse oder Braunhirse	
50 g	Buchweizen	
300 ml	Wasser	
800 g	Äpfel	Saft auspressen
1 Stk.	Zitrone	
60 g	Datteln/Riesendatteln	
200 ml	Wasser	
200 ml	Rahm	steif schlagen
100 g	Heidelbeeren	
	abgeriebene Zitronenschale	
	Zimt	



Anleitung

1. Die Getreide mittelfein mahlen und am Vorabend mit der angegebenen Wassermenge einweichen. (Kühlschrank)
2. Äpfel mit Wasser, Zitronensaft und Datteln zu einem Brei mixen. In einer Schüssel mit dem eingeweichten Getreide mischen.
3. Den geschlagenen Rahm und die Heidelbeeren untermischen.
4. Je nach Wunsch mit abgeriebener Zitronenschale oder Zimt abschmecken.

Der Frischkornbrei kann individuell mit gehackten Nüssen, Sultaninen, ... oder anderen Früchten ergänzt werden.

Vegan: Anstelle von Rahm, pro 4 Personen 1-2 EL Mandelmus mit mixen.