CREMIGES

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag

Mango-Cashew-Dip mit Curry

Für 1 Portion
6 Min.

40 g Cashewmus • 100 g Mango • ¼ gelbe Paprika (40 g) • ½ TL Curry • Kräutersalz • Pfeffer • 1 TL Zitronensaft

- Mango schälen und in Stücke schneiden. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Stücke schneiden.

- In einen Mixer geben, Cashewmus, Zitronensaft und Curry zugeben und alles gut miteinander pürieren; mit frisch gemahlenem Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag

Dilldip

Für 1 Portion
8 Min.

1 Avocado (150 g) • 1 Bund Dill • 1 Stück Gurke (60 g) • Kräutersalz • Pfeffer • etwas Zitronensaft

- Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen, zerkleinern und in den Mixer geben. Gurke waschen, klein schneiden und dazugeben.

- Dill waschen, die Spitzen abzupfen und hinzufügen.

- Alles sehr gut pürieren. Mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und zum Gemüse servieren bzw. aufs Brot streichen.

Mediterraner Avocado-Dip

Für 1 Portion
6 Min. + 15 Min. Einweichzeit

½ reife Avocado (80 g) • 4 getrocknete Tomaten • 40 ml heißes Wasser • 1 TL eingelegte Kapern • 1 TL Oregano oder Kräuter der Provence • etwas Zitronensaft

- Die getrockneten Tomaten in eine kleine Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen lassen.

- Fruchtfleisch aus der Avocado herauslösen, zerkleinern und mit den Kapern in einen Mixer geben.

- Nun die Tomaten mit dem Einweichwasser und die Kräuter zufügen und alles zusammen kurz pürieren. Zum Schluss mit dem Zitronensaft abschmecken.

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag

Kürbis-Ingwer-Dip

Für 1 Portion
7 Min. + 20 Min. Backzeit

200 g Hokkaido-Kürbis • 100 ml Gemüsebrühe • 1 EL frisch geriebener Ingwer • Kräutersalz • Pfeffer • 1 Prise Curry • etwas frisch gehackte Petersilie oder Schnittlauch

- Kürbis waschen, zerteilen und die Kerne entfernen. In Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

- Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15–20 Min. lang backen. Kurz abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten pürieren, fein abschmecken und die frischen Kräuter zum Schluss unterheben.

Kressecreme

Für 1 Portion
3 Min.

80 g Kresse • 60 g Cashewnussmus • Kräutersalz • Pfeffer

- Cashewnussmus mit etwa 60 g Kresse in einen Mixer geben und gut pürieren.

- Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Die restliche Kresse als Dekoration benutzen.

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag

Paprika-Cashew-Dip

Für 1 Portion
3 Min.

½ rote Paprika (80 g) • 40 g Cashewnussmus • Kräutersalz • Pfeffer

- Paprika waschen, entkernen, gut trocknen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Cashewnussmus und den Gewürzen pürieren.

- In ein kleines Schälchen füllen und zum Gemüse servieren oder auf Brot streichen.

Tipp Cashewnussmus ist sehr mild im Geschmack und verleiht den Dips einen wunderbar cremigen Geschmack. Es enthält viel Tryptophan, einen Eiweißstoff, den das Gehirn benötigt, um das Glückshormon Serotonin herzustellen. Also verfeinern Sie Ihre Gerichte auch in Zukunft öfter mal mit diesem köstlichen Mus oder greifen Sie hin und wieder zu Cashewkernen statt zum Schokoriegel.

Birnen-Chutney

Für 1 Portion
25 Min.

½ Birne (100 g) • ½ kleine Zwiebel (25 g) • 1 EL Honig • 1 Orange • 2 EL Zitronensaft • 1 kleines Stück Ingwer (5 g)

- Zwiebel abziehen, würfeln und in dem Honig karamellisieren lassen. Birne klein würfeln und zufügen. 2–3 Min. anschwitzen lassen.

- Ingwer schälen, klein würfeln und zufügen. Orange auspressen, Saft zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

- Eventuell etwas Wasser zufügen, zum Schluss pürieren, mit dem Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen und zu Früchten oder Gemüserohkost genießen.

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag