



Veggiefino[®]

veggie drinks maker

Das Veggiefino[®]-Rezeptbuch



WELCHE VORTEILE HAT VEGGIEFINO®?

- Maximale Nährstoffe: Durch die Verwendung des Rohmaterials enthalten Ihre frisch zubereiteten Säfte ein Maximum an Nährstoffen.
- Weniger Ausgabe für mehr Geschmack: Im Supermarkt kostet ein Liter pasteurisierter Hafer-Drink ab 1,49 €, ein Liter Mandel-Drink sogar 2,69 €. Diese Fertigprodukte sind nicht nur teuer, sondern verlieren durch die Erhitzung häufig auch wertvolle Inhaltsstoffe. Mit Veggiefino® ist das Einkaufen fertiger, denaturierter Alternativen zu Milch passé. Ein Liter frischer Hafer-Drink, zubereitet mit dem Veggiefino®, kostet circa 0,21 €, ein Liter frischer Mandel-Drink aus rohköstlichen Keimling-Mandeln nur 1,40 €.
- Umweltschutz: Da wir keine Verpackung benötigen, erzeugen wir weniger CO². Außerdem verbraucht der Einsatz von Veggiefino® für 1 Minute nur 20 W.
- Verantwortungsvoller Konsum: Mit Veggiefino® wissen Sie nicht nur, was Sie trinken, sondern tun dies auch verantwortungsvoll, wenn Sie diese zwei Grundsätze befolgen:



Nutzen Sie Produkte aus ökologischer Landwirtschaft.



Verwenden Sie fair gehandelte Produkte.



1. Was ist Veggiefino® und wie funktioniert Veggiefino®?	S. 11 - 12
2. Süßungsmittel	S. 13
3. 20 TIPPS & TRICKS	S. 13
1. Aufbewahrung	S. 13
2. Haltbarkeit	S. 13
3. Kann man die natürlichen Getränke erhitzen, nachdem man sie aus dem Kühlschrank genommen hat?	S. 13
4. Tricks zum Süßen	S. 13
5. Herstellung von Frappés oder Drinks mit gestoßenem Eis	S. 14
6. Wassertemperatur/Aufbewahrung bei der Herstellung	S. 14
7. Veggiefino® und Vitamix® oder andere Getreidemühlen als Ergänzung	S. 14
8. Kein Turbo!	S. 14
9. Woran erkenne ich, ob mein Getränk ausreichend gemixt ist?	S. 14
10. Können sich Schichten oder Bodensatz bilden?	S. 14
11. Ich möchte nur einen halben Liter herstellen	S. 15
12. Wie erhalte ich 1,5 Liter anstelle von 1 Liter?	S. 15
13. Wasserqualität	S. 15
14. Einweichen & quellen lassen	S. 15
15. Kochendes Wasser vermeiden	S. 16
16. Kaffee & Tee	S. 16
17. Bezugsquelle für Rohstoffe	S. 16

18. Frischer geht's nicht	S. 16
19. Grenzenlose Vielfalt	S. 16
20. Maßangaben	S. 16

4. REZEPTE FÜR NATÜRLICHE VEGGIE-DRINKS

4.1 Nuss-Drinks

• WALNUS-DRINKS	S. 19 - 21
Walnuss-Drink	S. 19
Walnuss-Drink mit Zimt/Vanille und Zitrone	S. 20
Walnuss-Kakao	S. 21
• MANDEL-DRINKS	S. 22 - 25
Mandel-Drink aus gemahlenden Mandeln	S. 22
Mandel-Drink aus ganzen Mandeln	S. 23
Mandel-Drink mit Zimt und Zitrone oder Orange	S. 24
Mandel-Drink mit Vanille	S. 25
• HASELNUSS-DRINKS	S. 26 - 29
Haselnuss-Drink aus gemahlenden Haselnüssen	S. 26
Haselnuss-Drink aus ganzen Haselnüssen	S. 27
Haselnuss-Drink mit Zimt und Zitrone oder Orange	S. 28
Haselnuss-Kakao	S. 29

• DRINK AUS GEMISCHTEN NÜSSEN (pur oder mit Früchten)	S. 30
• ERDNUSS-DRINK	S. 31
• MARONEN-DRINK	S. 32
4.2 Natürlicher Müsli-Drink	S. 33 - 34
Natürlicher Müsli-Drink	S. 34
4.3 Erdmandel-Drinks	S. 35 - 41
Was sind Erdmandeln?	S. 35
Erdmandel-Drink aus gemahlenden Erdmandeln	S. 36
Erdmandel-Drink aus eingeweichten, getrockneten Erdmandeln	S. 37
Erdmandel-Drink mit Zimt und Zitrone	S. 38
Erdmandel-Drink mit Orangen	S. 38
Erdmandel-Drink mit rohem Spinat	S. 38
Erdmandel-Drink mit Karotte	S. 39
Erdmandel-Drink mit Kakao	S. 39
Erdmandel-Drink mit Erdbeeren	S. 39
Erdmandel-Drink mit Bananen	S. 40
Erdmandel-Drink mit Melone	S. 40
Erdmandel-Drink mit Ananas	S. 40

Erdmandel-Drink mit Pfirsich/Aprikose	S. 41
Erdmandel-Drink mit Birne	S. 41
Erdmandel-Drink mit Kiwi	S. 41
Erdmandel-Drink mit Kaffee	S. 41
4.4 Drinks aus Samen	S. 43 - 48
• MELONENKERN-DRINK	S. 45
• KÜRBISKERNE	S. 46 - 47
Kürbiskern-Drink	S. 46
Kürbiskern- und Rote-Bete-Drink	S. 47
• HANFSAMEN-DRINK	S. 48
4.5 Zerealien	S. 49 - 74
• HAFER-DRINKS	S. 49 - 60
Hafer-Drink aus feinen Haferflocken	S. 51
Hafer-Drink aus Haferkörnern	S. 52
Hafer-Drink mit Vanille	S. 53
Hafer-Drink mit Haselnuss	S. 54
Hafer-Drink mit Früchten/Gemüse	S. 55
Hafer-Drink mit Kakao	S. 57

Hafer-Drink mit Johannisbrot	S. 58
Hafer-Drink mit Salat	S. 60
• REIS-DRINKS	S. 61 - 67
Reis-Drink aus Reisflocken	S. 63
Reis-Drink aus gekochtem Reis	S. 64
Reis-Drink aus rohem Reis	S. 65
Reis-Drink mit Haselnüssen oder anderen Nüssen	S. 66
Reis-Drink mit Algen	S. 67
• DINKEL-DRINKS	S. 69 - 74
Dinkel-Drink	S. 71
Dinkel-Drink mit Früchten	S. 72
Dinkel-Drink mit Kakao	S. 73
4.6 Soja-Drinks	S. 75 - 82
Soja-Drink aus vorgekochtem Soja	S. 77
Soja-Drink aus Sojabohnen	S. 78
Soja-Drink mit Nüssen	S. 79
Soja-Drink mit Früchten	S. 80
Soja-Kakao	S. 81
Soja-Drink mit Johannisbrot	S. 82

4.7 Veggie-Drinks auf Teebasis	S. 83
4.8 Drinks aus Früchten und Gemüse	S. 85 - 88
Traubensaft	S. 85
Gemüsesaft (Gazpacho)	S. 86
Kokosmilch	S. 87
5. Verwendung des Tresters	S. 89 - 90
Tricks für den Veggiefino®-Trester	S. 89
Nuss-Schokoladencreme	S. 90

1. WAS IST VEGGIEFINO®?

Veggiefino® ist ein revolutionäres Küchenutensil, mit dem Sie mit viel Spaß köstliche und natürliche Getränke zubereiten.

Drinks aus Nüssen: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Maronen usw.

Drinks aus Samen: Quinoa, Sesam, Hanf, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne usw.

Getreide-Drinks aus: Hafer, Reis, Dinkel, Hirse usw.

Drinks aus Hülsenfrüchten: Soja, Erdnüsse, Erbsen usw.

Fantasie-Drinks: mischen Sie Früchte mit Nüssen, Samen oder Zerealien

Gemüse-Drinks: z. B. „Gazpacho“

... viele weitere kulinarische Kreationen.

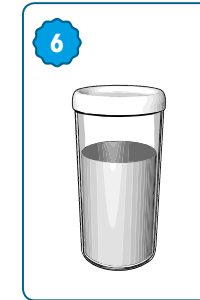
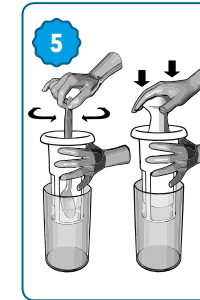
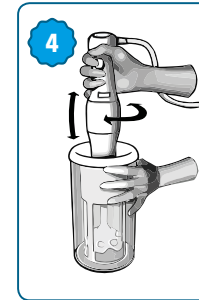
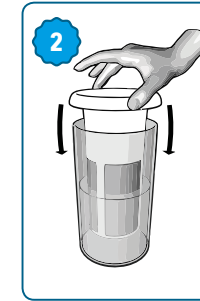
Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein Mixer oder Stabmixer, Ihren Veggiefino®, 5 Minuten Zeit und den Wunsch, viele geschmacksintensivere Erfahrungen zu machen als die, die Ihnen industriell abgepackte Getränke aus dem Supermarkt bieten können.

Mit Veggiefino® ...

Natur direkt in Ihr Glas!



WIE FUNKTIONIERT VEGGIEFINO®?



- 1 Füllen Sie den Behälter bis zur Markierung mit 500 ml oder 1000 ml Trinkwasser.
- 2 Setzen Sie danach den Filtereinsatz in das Gefäß ein.
- 3 Geben Sie z.B. Nüsse, Saaten oder Getreide in den Filtereinsatz.
- 4 Pürieren Sie die Zutaten etwa eine Minute mit einem Stabmixer auf niedrigster Stufe und bewegen Sie das Gerät dabei auf und ab.
- 5 Heben Sie den Filtereinsatz an und rühren Sie mit einem Plastik- oder Holzlöffel um. Pressen Sie dann mit dem Stößel die gesamte Flüssigkeit heraus.
- 6 Süßen oder würzen Sie Ihren Drink nach Belieben und bewahren Sie ihn bis zum Genuss im Kühlschrank auf.

2. SÜSSUNGSMITTEL

Ob Sie Ihren natürlichen Veggie-Drink süßen oder nicht, hängt von Ihren individuellen Vorlieben und Gewohnheiten ab.

Manche Vegetarier und Veganer und alle Menschen, die sich makrobiotisch ernähren, essen entweder aus gesundheitlichen Gründen, aufgrund ihrer Lebensweise oder auch, weil sie den ursprünglichen Geschmack der Lebensmittel nicht „verfälschen“ wollen, keine Süßungsmittel.

Falls Sie Ihre Getränke süßen möchten, empfehlen wir Ihnen, Trockenfrüchte oder Agaven- bzw. Apfeldicksaft zu verwenden.

Alle Rezepte in diesem Buch halten ungefähre Mengenangaben für Agaven- oder Apfeldicksaft als Süßungsmittel bereit. Andere Süßungsmittel verwenden Sie bitte nach Belieben.

3. 20 TIPPS & TRICKS

1. **Aufbewahrung:** Bitte bewahren Sie naturbelassene Getränke immer im Kühlschrank auf.
2. **Haltbarkeit:** Gekühlt liegt die Haltbarkeit zwischen 3 und 7 Tagen, abhängig von der Leistung des Kühlschranks (je kälter er ist, umso länger die Haltbarkeit) und von den pflanzlichen Zutaten, die Sie verwenden (alle getrockneten Früchte, Samen oder Kräuter haben unterschiedliche Eigenschaften).
3. **Erhitzen:** Sie können die natürlichen Getränke erhitzen, sollten sie anschließend aber nicht erneut in den Kühlschrank stellen.
4. **Tricks zum Süßen:** A) Sollten nicht alle Personen in Ihrem Haushalt gesüßte Getränke mögen, empfiehlt sich die ungesüßte Herstellung und Aufbewahrung. Wer es süß mag, kann dann ganz einfach nach Belieben nachsüßen. B) Mögen alle Personen es lieber süß, geben Sie das Süßungsmittel gleich zu Anfang in den Filterbehälter und mixen Sie alles mit dem Stabmixer durch. C) Sie können Ihre Drinks auch süßen, indem Sie reife Früchte in den Veggiefino®-Filterbecher geben: Bananen, Erdbeeren, Datteln, Rosinen, Melonen, Feigen, Kiwis, Birnen usw. (damit fügen Sie Ihrem pflanzlichen Drink zusätzlich Vitamine hinzu).

5. **Herstellung von Frappés oder Drinks mit gestoßenem Eis:** Wenn Sie aus Ihrem pflanzlichen Drink einen Frappé machen oder ihn auf gestoßenem Eis servieren möchten, gibt es verschiedene Möglichkeiten, von denen wir Ihnen hier zwei vorstellen möchten: A) Stellen Sie den frisch zubereiteten Drink zwei bis drei Stunden in das Gefrierfach und mixen Sie ihn kurz vor dem Servieren, bis er die Konsistenz von gestoßenem Eis hat. B) Wenn Sie bereits einen fertigen Drink eingefroren haben, nehmen Sie ihn 3 oder 4 Stunden vor dem Trinken aus dem Gefrierfach und mixen Sie ihn dann durch, bis er die Konsistenz von gestoßenem Eis hat.
6. **Wassertemperatur/Aufbewahrung bei der Herstellung:** Bitte beachten Sie die Hinweise in den Rezepten der jeweiligen Getränke, da einige Rohstoffe, z. B. Getreide, heißes Wasser für die Extraktion benötigen.
7. **Vitamix®-Mixer oder andere Getreidemühlen als Ergänzung:** Die Vitamix®-Mixer haben die Arbeit in vielen Küchen weltweit vereinfacht. Sie vereinen viele Küchengeräte und sind, sofern ein Behälter mit Trockenschneidmesser im Lieferumfang enthalten ist, auch als Getreidemühle einsetzbar. Veggiefino® und Vitamix® ergänzen sich auf sinnvolle Weise, wenn es zum Beispiel um die Verarbeitung von „harten“ Arten von Samen, Nüssen oder Getreide geht.

„Harte“ Zutaten, die mit einem Stabmixer nicht zerkleinert werden können, sind für den Vitamix® ein Kinderspiel. So können Hafer, Erdmandeln, Soja oder Dinkel im trockenen Zustand (ohne Zusatz von Wasser) sehr schnell zerkleinert und anschließend in den Veggiefino®-Filter gegeben werden. Dadurch vermeiden Sie die 24-stündige Einweichzeit für diese „harten“ Zutaten.

8. **Kein Turbo!** Falls Ihr Stabmixer oder Handmixer über eine Turbostufe verfügt, benutzen Sie diese nicht für Nüsse, Erdmandeln oder Pflanzenflocken wie z. B. Müsli, sondern mixen Sie lieber etwa eine Minute im „sanften“ oder „normalen“ Modus.
9. **Woran erkenne ich, ob mein Getränk ausreichend gemixt ist?** Mixen Sie Ihr Getränk so lange, bis es homogen wird und sich auf der Oberfläche Schaum bildet. Sie sollten sich aber auch auf Ihr Gehör und den Geruchssinn verlassen: Wenn die Klängen des Mixers nicht mehr hörbar auf Widerstand treffen, wurden die Zutaten gut zerkleinert und das Aroma des jeweiligen pflanzlichen Drinks entwickelt sich. Mit etwas Übung werden Sie sehen, hören und riechen, wann Ihr Getränk fertig ist.
10. **Können sich Schichten oder Bodensatz bilden?** Einige Getränke, z. B. mit Hafer oder Reis, bilden, wenn Sie kein heißes Wasser gemäß der Anleitung benutzen, nach ein paar Minuten oder Stunden Schichten. Andere, wie Erdmandeln und Erdnüsse,

können einen Bodensatz hinterlassen. Diese Prozesse sind ganz natürlich. Sie müssen lediglich den Behälter schütteln, um das Produkt vor dem Trinken erneut zu vermischen.

11. **Ich möchte nur einen halben Liter herstellen:** Dazu verwenden Sie einfach nur die Hälfte der in diesem Heft angegebenen Mengen (fast alle davon sind für einen Liter ausgelegt). Beachten Sie, dass Veggiefino® nicht dafür vorgesehen ist, weniger als einen halben Liter (das Extrahieren bzw. Filtern würde nicht funktionieren) oder anderthalb Liter herzustellen (Veggie-Drinks würden verwässert).
12. **Wie erhalte ich 1,5 Liter anstelle von 1 Liter:** Wenn Sie mit Veggiefino® Drinks zubereiten, sollten Sie daran denken, dass Sie immer etwas mehr Menge erhalten als ursprünglich zugefügt. Das heißt, wenn Sie einen Liter Wasser verwenden, erhalten Sie durch den Auszug aus dem verwendeten Rohmaterial anstelle von einem Liter zwischen 70 ml und 450 ml mehr Menge. Das ist ganz unterschiedlich, i.d.R. bei Früchten mehr, bei Saaten weniger. Trick: Bei Erdmandeln und auch bei Saaten können Sie ganz einfach einen halben Liter mehr von Ihrem Getränk herstellen. Dazu entnehmen Sie den ersten hergestellten Liter aus dem Behälter, werfen aber den Trester nicht weg, sondern geben einen weiteren halben Liter Wasser in den Behälter und bearbeiten die gleiche Masse noch eine weitere Minute mit dem Stabmixer. So erhalten Sie einen köstlichen, aber milderer Veggie-Drink, den Sie am besten mit dem bereits hergestellten Liter mischen und anschließend in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag ist Ihr Getränk genau richtig, fertig durchgezogen und schmeckt hervorragend.
13. **Wasserqualität:** Die Wasserqualität ist sehr wichtig für alle natürlichen pflanzlichen Drinks. Wenn also das Leitungswasser in Ihrer Gegend gut genug ist, können Sie es problemlos verwenden. Falls es zu viel Kalk, Chlor oder Fluorid enthält oder nicht gut schmeckt, benutzen Sie einen Reinigungsfilter oder verwenden Sie Mineralwasser.
14. **Einweichen & quellen lassen:** Wenn Sie ein besonderes Geschmackserlebnis wünschen und genug Zeit haben, versuchen Sie diesen Trick: Nachdem Sie die Samen, getrockneten Früchte, Kräuter und Zerealien mit dem Stabmixer gut zerkleinert haben, lassen Sie alles mindestens 5 Minuten im Behälter ziehen. Dann folgen Sie einfach den Schritten im Rezeptheft, nehmen den Filtereinsatz aus dem Wasser und drücken mit dem Veggiefino®-Stößel langsam die restliche Flüssigkeit aus dem Trester der Samen, Zerealien oder Nüsse.

15. **Kochendes Wasser vermeiden:** Wie Sie dem Rezeptheft entnehmen können, benötigen Sie für eine optimale Extraktion von Getreide sehr heißes Wasser; vermeiden Sie es jedoch, kochendes Wasser in den Veggiefino®-Behälter zu gießen (Temperatur über 80 °C).
16. **Kaffee & Tee:** Wenn Sie einen außergewöhnlich guten Geschmack für Ihren Kaffee oder Tee erzielen möchten, mischen Sie diese mit einem der pflanzlichen Getränke aus diesem Rezeptheft - Sie werden positiv überrascht sein.
17. **Rohstoffe:** Rohstoffe in Bio- und Rohkost-Qualität finden Sie bei www.keimling.de.
18. **Frische:** Fertigprodukte aus dem Supermarkt sind nicht nur teuer, sondern verlieren durch die Erhitzung häufig wertvolle Inhaltsstoffe. Mit Veggiefino® stellen Sie köstliche Drinks ganz einfach und frisch zu Hause her. Sie können die Zutaten individuell bestimmen, wissen immer was drin ist und nehmen so Ihre eigenen Veggie-Drinks zu sich mit einem Maximum an Nährstoffen.
19. **Was ist der beste pflanzliche Drink?** Die Balance für einen gesunden und ausgeglichenen Körper erreichen Sie durch Vielfalt. Wir raten Ihnen, die pflanzlichen Drinks jede Woche zu wechseln, sodass Sie Ihrem Körper so viele verschiedene, natürliche Zutaten wie möglich zuführen und ihn so ausgleichen und stärken.
20. **Maßangaben:** Die Rezepte, die Sie in diesem Veggiefino®-Rezeptbuch finden, sind nur ungefähre Empfehlungen, da die Kombinationen von Rohstoffen, Mengen, Nährwerten und Geschmacksrichtungen fast unbegrenzt sind und von Ihrem individuellen Bedarf und Geschmack abhängen. Alle Menschen sind verschieden und ihr Nahrungsbedarf hängt ab vom Alter, der Aktivität, dem Geschlecht etc. Sie wissen am besten, was Ihnen schmeckt und gut tut. Mit Veggiefino® können Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen und in grenzenloser Vielfalt vegane Drinks selber machen.



Bild © jensgruber - fotolia.com

Rezepte für den Veggiefino®

Nr. 1. WALNUSS-DRINK

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 150 Gramm ganze Walnüsse
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Walnüsse und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und die Walnüsse ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Nr. 2. WALNUSS-DRINK MIT ZIMT/VANILLE UND ZITRONE

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 150 Gramm ganze Walnüsse
- 40 ml Apfeldicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette
- Etwas Zimtpulver oder Vanillemark

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Walnüsse, den Apfeldicksaft, die Zitronen-/Limettenschale, den Zimt bzw. die Vanille in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.





Nr. 3. WALNUSS-KAKAO

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 150 Gramm ganze Walnüsse
- 50 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- 25 Gramm reines Kakaopulver
- Schale von 1/4 Zitrone oder Limette

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Walnüsse, den Agavendicksaft, den Kakao und die Zitronen- bzw. Limettenschale in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.
Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden

Nr. 4. MANDEL-DRINK MIT GEMAHLENE MANDELN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 200 Gramm gemahlene Mandeln
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die gemahlene Mandeln und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.
Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © MIGUEL GARCIA SAAVED - Fotoka.com

Nr. 5. MANDEL-DRINK MIT GANZEN MANDELN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 200 Gramm ganze Mandeln
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die ganzen Mandeln und nach Wunsch das Süßungsmittel in den Filtereinsatz geben.
3. Die Mandeln für 5 Minuten einweichen lassen.
4. Den Stabmixer einführen und 2 Minuten lang mixen.
5. Mindestens 5 Minuten lang durchziehen lassen.
6. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © mates - Fotolia.com

Nr. 6. MANDEL-DRINK MIT ZIMT UND ZITRONE ODER ORANGEN

Zutaten

1. 1 Liter Wasser
2. Zwischen 150 und 200 Gramm gemahlene oder ganze Mandeln
3. 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
4. Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange
5. Etwas Zimtpulver (einen halben Teelöffel) oder kleingeschnittene Zimtrinde

Zubereitung

Gleiche Methode wie in Rezept Nr. 4, wenn Sie gemahlene Mandeln verwenden, und wie in Nr. 5, wenn Sie ganze Mandeln verwenden.

Geben Sie die Zitruschale und den Zimt in den Filter. Mixen Sie alles.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Nr. 7. MANDEL-DRINK MIT VANILLE

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- Zwischen 150 und 200 Gramm gemahlene oder ganze Mandeln
- 35 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- ½ Vanillestange

Zubereitung

Gleiche Methode wie in Rezept Nr. 4, wenn Sie gemahlene Mandeln verwenden und wie in Nr. 5, wenn Sie ganze Mandeln verwenden. Geben Sie die Vanillestange in den Filtereinsatz. Mixen Sie alles.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © Ienushka2012 - Fotolia.com

Nr. 8. HASELNUSS-DRINK AUS GEMAHLENEH HASELNÜSSEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 200 Gramm gemahlene Haselnüsse
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die gemahlene Haselnüsse und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © nmap555 - Fotolia.com

Nr. 9. HASELNUSS-DRINK AUS GANZEN HASELNÜSSEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 200 Gramm ganze Haselnüsse
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die ganzen Haselnüsse und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Die Haselnüsse für 5 Minuten einweichen lassen.
4. Den Stabmixer einführen und alles 2 Minuten lang mixen.
5. Mindestens 3 Minuten lang durchziehen lassen.
6. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden



Bild © Viktor - Fotolia.com

Nr. 10. HASELNUSS-DRINK MIT ZIMT UND ZITRONE ODER ORANGE

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- Zwischen 150 und 200 Gramm gemahlene oder ganze Haselnüsse
- 40 ml Apfeldicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange oder Mandarine
- Etwas Zimtpulver oder ein Stückchen geschnittene Zimtrinde

Zubereitung

Gleiche Methode wie in Rezept Nr. 9, wenn Sie ganze Haselnüsse verwenden. Wenn Sie gemahlene Haselnüsse verwenden, wie in Nr. 8. Die Zitruschale und den Zimt direkt mit in den Filter geben und alles mixen.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild „Zitrone“: © Xavier - Fotolia.com | Bild „Zimt“: © Dionisvera - Fotolia.com

Nr. 11. HASELNUSS-KAKAO

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 200 Gramm gemahlene Haselnüsse
- 25 Gramm rohes Kakaopulver
- 50 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Optional: Schale von 1/4 Orange oder Mandarine

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die gemahlene Haselnüsse, den Kakao und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Bild „Orange“: © volff - Fotolia.com | Bild „Kakao-Pulver“: © photocrew - Fotolia.com



Bild: © margo555 - Fotolia.com

Nr. 12. DRINK AUS GEMISCHTEN NÜSSEN (PUR ODER MIT FRÜCHTEN)

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 150 bis 200 Gramm beliebig gemischte Nüsse
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Optional: 1 Banane / 5 Erdbeeren / 12 Brombeeren oder Preiselbeeren / 1 Pfirsich / 1 Birne / ein Stück Melone / 1 Karotte / 1 Kiwi / andere

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Nüsse, den Agavendicksaft und die Früchte in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1,5 Minuten lang mixen.
4. Mindestens 2 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Das Getränk kann mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereitet werden.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Nr. 13. ERDNUSS-DRINK

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 200 Gramm geröstete Erdnüsse mit oder ohne Salz
- 25 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Erdnüsse und nach Wunsch das Süßungsmittel in den Filtereinsatz geben und 2 Minuten einweichen lassen.
3. Den Stabmixer einschalten und alles 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, ggf. mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild © photoresw Fotolia.com

Nr. 14. MARONEN-DRINK

Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- 100 Gramm gebratene oder geröstete Maronen (ca. 12 Stück)
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1/2 Liter Wasser füllen.
2. Die Maronen in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild © photoresw Fotolia.com

4.2. NATÜRLICHER MÜSLI-DRINK

Dank Veggiefino® können Sie Ihr Lieblingsmüsli jetzt auch trinken und Ihren Körper mit vielen Nährstoffen versorgen, während Sie gleichzeitig den besonderen und einzigartigen Geschmack genießen.

Wenn Sie Kinder haben, bieten Sie ihnen einen Veggie-Drink an, den Sie im Veggiefino® aus Müsli und Schokolade zubereitet haben: glauben Sie uns – Ihre Kinder werden es lieben!



Bild: © tw24 - Fotolia.com

Nr. 15. NATÜRLICHER MÜSLI-DRINK

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 150 Gramm Müsli mit Schokolade/Kakao oder Rosinen

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Das Müsli in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einführen und das Müsli 1,5 Minuten lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

4.3. DRINKS AUS ERDMANDELN

Was sind Erdmandeln?

Die Erdmandel ist eine Pflanze, deren Wurzelstock knollenartig wächst. Die kleinen, braunen Früchte wachsen an den Wurzeln der Pflanze. Ihr botanischer Name ist *Cyperus Esculentus*.

Erdmandeln werden in Asien seit Tausenden von Jahren konsumiert.

Das alte Ägypten ist die älteste bekannte Kultur, in der aus Erdmandeln hergestellte Getränke konsumiert wurden. Und es ist bekannt, dass die Pflanze als heilig galt, da sie in vielen Tempeln dargestellt wurde und in einigen Gräbern von Adligen und Pharaonen als Beigabe für das nächste Leben gefunden wurde.



Bild: © Agathalemon - Fotolia.com

Nr. 16. ERDMANDEL-DRINK AUS GEMAHLENE ERDMANDELN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 225 Gramm gemahlene Erdmandeln
- 30 ml Agavendicksaft

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die gemahlene Erdmandeln und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.
5. Vor dem Trinken mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Wassertemperatur

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Nr. 17. ERDMANDEL-DRINK AUS EWGEWEICHTEN ERDMANDELN



Zutaten

- 1 Liter Wasser zum Einweichen der Erdmandeln
- 0,8 Liter Wasser für die Zubereitung
- 225 Gramm getrocknete Erdmandeln
- 30 ml Agavendicksaft

Zubereitung

1. Die Erdmandeln vor der Zubereitung 24 Stunden einweichen lassen.
2. Den Veggiefino®-Behälter mit 0,8 Liter Wasser füllen (nicht das Einweichwasser verwenden).
3. Die eingeweichten Erdmandeln und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
4. Den Stabmixer einführen und alles 1 bis 2 Minuten lang mixen.
5. Mindestens 3 Minuten lang durchziehen lassen.
6. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.
7. Vor dem Trinken mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Wassertemperatur

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Bild: © Agathalemon - Fotolia.com

Nr. 18. ERDMANDEL-DRINK MIT ZIMT UND ZITRONE

Zutaten & Zubereitung

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie Folgendes zusätzlich in den Filtereinsatz:

- Etwas Zimtpulver oder ein kleines Stück Zimtrinde
- Und/oder die Schale von 1/8 Zitrone oder Limette
- Alles zusammen mixen.



Nr. 19. ERDMANDEL-DRINK MIT ORANGEN

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln die Schale von 1/4 Orange oder Mandarine in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Nr. 20. ERDMANDEL-DRINK MIT ROHEM SPINAT

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 160 Gramm rohen Spinat in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Bild „Zitrone“: © Xavier - Fotolia.com | Bild „Zimt“: © Dionisvera - Fotolia.com | Bild „Orange“: © wolff - Fotolia.com



Nr. 21. ERDMANDEL-DRINK MIT KAROTTE

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 140 Gramm rohe Karotte (eine große oder zwei kleine) in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Nr. 22. ERDMANDEL-DRINK MIT KAKAO

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 30 Gramm Kakaopulver (einen großen Löffel) oder Stücke von purem Kakao in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Nr. 23. ERDMANDEL-DRINK MIT ERDBEEREN

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 60 Gramm ganze, naturbelassene Erdbeeren (3 bis 6 Stück) in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.

Bild „Möhre“: © Natika - Fotolia.com | Bild „Kakao-Pulver“: © photocrew - Fotolia.com | Bild „Erdbeeren“: © Yuri Arcus Photography

Nr. 24. ERDMANDEL-DRINK MIT BANANE

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 65 Gramm Banane (je nach Größe 1 bis 2 Bananen) in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Nr. 25. ERDMANDEL-DRINK MIT MELONE

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 120 Gramm Melone in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Nr. 26. ERDMANDEL-DRINK MIT ANANAS

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 80 Gramm naturbelassene Ananasstücke in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.



Bild „Melone“: © Natika - Fotolia.com

Nr. 27. ERDMANDEL-DRINK MIT PFIRSICHEN ODER APRIKOSEN

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 80 Gramm Pfirsich bzw. Aprikose ohne Stein, aber mit Schale, in den Filtereinsatz. Alles zusammen mixen.

Nr. 28. ERDMANDEL-DRINK MIT BIRNEN

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 100 Gramm Birne (etwa 1 bis 2 Birnen) in den Filtereinsatz. Waschen Sie die Birne ab und verwenden Sie sie mit der Schale. Beachten Sie, dass Birnenkerne das Getränk bitter machen können. Alles zusammen mixen.

Nr. 29. ERDMANDEL-DRINK MIT KIWI

Gehen Sie genauso vor wie für die Erdmandel-Drinks, siehe Rezepte Nr. 16 und 17, und geben Sie zusammen mit den Erdmandeln 1 zerteilte Kiwi (mit oder ohne Schale) in den Filtereinsatz. Je reifer die Kiwi ist, umso besser. Alles zusammen mixen.

Nr. 30. ERDMANDEL-DRINK MIT KAFFEE

Mischen Sie den Kaffee mit Erdmandel-Drink anstelle von Milch.



4.4. DRINKS AUS SAMEN



Nr. 31. MELONENKERN-DRINK

Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- 200 Gramm frische Melonenkerne aus einer frisch aufgeschnittenen Melone (ein Strang Samen)
- 15 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1/2 Liter Wasser füllen.
2. Den Strang frische Samen in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und die Melonenkerne eine Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild „Melone“: © Natika - Fotolia.com

Nr. 32. KÜRBISKERN-DRINK

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 180 Gramm frische oder getrocknete Kürbiskerne
- 25 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Limette (optional)
- Ein kleines Stückchen Zimt (optional)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Kürbiskerne, die Limetten-Schale, den Zimt und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
4. Mindestens 2 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Verwenden Sie warmes, zimmerwarmes oder kaltes Wasser.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Bild „Kürbiskerne“: © linda_vostrovskaja - Fotolia.com

Nr. 33. KÜRBISKERN- UND ROTE-BETE-SAFT



Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- 200 Gramm frische Melonenkerne aus einer frisch aufgeschnittenen Melone (ein Strang Samen)
- 15 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1/2 Liter Wasser füllen.
2. Den Strang frische Samen in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und die Melonenkerne eine Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild „Kürbiskerne“: © linda_vostrovskaja - Fotolia.com | Bild „Rote Beete“: © Olga Grygorashyk - Fotolia.com

Nr. 34. HANFSAMEN-DRINK

Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- 60 Gramm Hanfsamen, am besten geschält

Zubereitung

1. Die Hanfsamen 5 Minuten einweichen lassen.
2. Einen halben Liter heißes Wasser (siehe Hinweis S. 15) in den Veggiefino®-Behälter füllen.
3. Die eingeweichten Hanfsamen in den Filtereinsatz geben.
4. Den Stabmixer einsetzen und die Hanfsamen 40 Sekunden lang mixen.
5. Mindestens 3 Minuten lang durchziehen lassen.
6. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Verwenden Sie heißes Wasser.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Anmerkungen: Hanfsamen sind frei von Laktose und Gluten.

Anders als die oberirdischen Teile der Hanfpflanze enthalten Hanfsamen kein THC oder andere psychoaktive Substanzen. Wenn Sie also nur Hanfsamen verwenden, können Sie alle ernährungsphysiologischen Vorteile des Getränks genießen, ohne dass der natürliche Pflanzendrink bewusstseinsverändernd wirkt.



Bild © Annette - Fotolia.com

4.5. ZEREALIEN

HAFER-DRINKS

Nährwerteigenschaften

In der Küche wird das Hafergetränk wegen seiner cremigen Konsistenz und seines delikaten Geschmacks häufig zum Andicken von Soßen oder Cremes und sogar zur Zubereitung von Béchamelsoße und Mayonnaise verwendet.

Bild: © Okea - Fotolia.com



Nr. 35. HAFER-DRINK AUS FEINEN HAFERFLOCKEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm feine Haferflocken
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Ein Löffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl
- Schale von 1/8 Zitrone oder von 1/4 Orange
- Etwas Zimtpulver (einen halben Teelöffel)
- Etwas Salz

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Haferflocken, Sonnenblumenöl, Salz, Schale, Zimt und nach Belieben Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einführen und alles etwa eine Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Immer mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C).

* Falls es zu dick ist, können Sie jederzeit mehr Wasser hinzufügen und umrühren, um alles zu verbinden, oder bei der nächsten Zubereitung weniger Hafer benutzen.



Wenn Sie sehr heißes Wasser verwenden, kann die Konsistenz des Getränks dick sein*, ähnlich wie Joghurt.

Wenn Sie nicht so heißes Wasser verwenden, erhalten Sie eine weniger dicke Konsistenz.

Vermeiden Sie es jedoch, kaltes Wasser zu verwenden, da das Getränk sonst wässrig wird und nicht homogen.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Nr. 36. HAFER-DRINK AUS HAFERKÖRNERN

Zutaten

1 Liter Wasser

- 50 Gramm Haferkörner
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Ein Löffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl
- Etwas Salz und etwas Zimt
- Schale von 1/8 Zitrone oder von 1/4 Orange

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Die Kürbiskerne, die Limetten-Schale, den Zimt und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
4. Mindestens 2 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Nr. 37. HAFER-DRINK MIT VANILLE

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Haferflocken oder eingeweichte Haferkörner
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Ein Löffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl (optional)
- Ein Löffel Vanillezucker oder etwas Vanillearoma und etwas Salz

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Haferflocken oder den eingeweichten Hafer, Salz, Vanille und nach Belieben Sonnenblumenöl und Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einführen und alles etwa eine Minute lang mixen.
4. Mindestens 5 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild © fotostock2012 - fotolia.com

Nr. 38. HAFER-DRINK AUS HASELNUSS

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Haferflocken oder eingeweichte Haferkörner
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- 50 Gramm ganze oder gemahlene Haselnüsse
- Etwas Salz und optional ein Löffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Bei Verwendung von ganzen Haselnüssen die Nüsse vor der Zubereitung 5 Minuten einweichen lassen. Bei Verwendung von gemahlene Haselnüssen die Nüsse direkt in den Filtereinsatz geben.
2. Ein Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen und die Haferflocken oder den eingeweichten Hafer, Salz, Haselnüsse (ganz oder gemahlen) und nach Belieben Sonnenblumenöl und Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einführen und alles 1 bis 2 Minuten lang mixen und mindestens 5 Minuten lang durchziehen lassen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild © fotostock2012 - fotolia.com

Nr. 39. HAFER-DRINK MIT FRÜCHTEN BZW. GEMÜSE

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Haferflocken
- 20 Gramm Sonnenblumenkerne
- Reife Früchte-/Gemüsesorten der Saison (siehe Seite 53)
- Etwas Salz
- 15 ml Agavendicksaft

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Haferflocken, Salz, Sonnenblumenkerne, Früchte/Gemüse der Saison und nach Belieben Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einführen und ca. 1 Minute lang mixen.
4. Einige Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



REIFE FRÜCHTE-/GEMÜSESORTEN – MENGENANGABEN

Nr. 39A. SPINAT:

Geben Sie 160 Gramm rohen Spinat mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz. Gleiche Zubereitung wie bei den Rezepten Nr. 35 bzw. 36.

Nr. 40. KAROTTEN:

Geben Sie 140 Gramm rohe Karotten (eine große oder zwei kleine Karotten) mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 41. ERDBEEREN:

Geben Sie 60 Gramm ganze, naturbelassene Erdbeeren (3 bis 6 Stück) mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 42. BANANE:

Geben Sie je nach Größe 1 oder 1 1/2 Bananen mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 43. MELONE:

Geben Sie 120 Gramm Melone mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 44. ANANAS:

Geben Sie 80 Gramm naturbelassene Ananasstücke mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 45. PFIRSICH:

Geben Sie 80 Gramm Pfirsich bzw. Aprikose ohne den Stein, aber mit der Schale mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 46. BIRNE:

Geben Sie 100 Gramm Birne (etwa 1 bis 2 Birnen) mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 47. DATTELN ODER ROSINEN:

Geben Sie 40 bis 80 Gramm entsteinte Datteln oder Rosinen mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 48. BROMBEEREN:

Geben Sie 40 bis 80 Gramm Brombeeren mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Nr. 49. FEIGEN:

Geben Sie 100 Gramm Feigen mit den anderen rohen Zutaten in den Filtereinsatz.

Bild: © photocreww - Fotolia.com

Nr. 50. HAFER-DRINK MIT KAKAO

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Haferflocken oder eingeweichte Haferkörner
- 25 Gramm Kakaopulver
- 35 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Etwas Salz
- Schale von 1/4 Orange

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Haferflocken oder den eingeweichten Hafer, Salz, Orangenschale, Kakao und nach Belieben Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles etwa eine Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Nr. 51. HAFER-DRINK MIT JOHANNISBROT

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Haferflocken oder eingeweichte Haferkörner
- 15 Gramm gemahlenes Johannisbrot oder Johannisbrotmehl
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Etwas Salz
- Einen Löffel Vanillezucker oder etwas Vanillearoma (optional)

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Haferflocken oder den eingeweichten Hafer, Salz, Vanille, Johannisbrot und nach Belieben Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles etwa eine Minute lang mixen.
4. Einige Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © photo - Fotobank



Nr. 52. HAFER-DRINK MIT SALAT

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Haferflocken oder eingeweichte Haferkörner
- Etwas Salz
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette
- 1 frischer Salatkopf
- 20 Gramm Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Haferflocken oder den eingeweichten Hafer, Salz, Zitronenschale, Salat und nach Belieben Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles etwa eine Minute lang mixen.
4. Mindestens 2 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



REIS-DRINKS

Nährwerteigenschaften

Reis ist eine Getreideart und enthält deshalb weder Laktose noch Cholesterin. Anders als andere Zerealien (wie Hafer) enthält er außerdem kein Gluten.

In der Küche können Reis-Drinks wie andere pflanzliche Getränke, z. B. Mandel-Drinks, als Zutat für die Zubereitung verschiedener Gerichte eingesetzt werden (Soßen, Pürees, Cremes, Desserts, Eiscreme usw.).



Bild: © egon1008 - Fotolia.com

Nr. 53. REIS-DRINK AUS REISFLOCKEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Reisflocken
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/5 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange oder Mandarine
- Etwas Zimt und Salz

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Reisflocken, Zimt, Zitronen- oder Orangen-Schale, Salz und Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
4. Mindestens 5 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino® Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Immer mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C).

Wenn Sie nicht so heißes Wasser verwenden, erhalten Sie eine weniger dicke Konsistenz.

Vermeiden Sie es jedoch, kaltes Wasser zu verwenden, da das Getränk sonst wässrig wird und nicht homogen.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

*Falls es zu dick ist, können Sie jederzeit mehr Wasser hinzufügen und umrühren, um alles zu verbinden, oder bei der nächsten Zubereitung weniger Reis benutzen



Bild: © Swapan - Fotolia.com

Nr. 54. REIS-DRINK AUS GEKOCHTEM REIS

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 65 Gramm gekochter Reis (Reste von fertig zubereitetem Vollkorn- oder weißem Reis)
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange oder Mandarine
- Etwas Zimt
- Etwas Salz

Zubereitung

1. Einen Liter Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Den gekochten Reis, die Limetten- oder Orangen-Schale, den Zimt, das Salz und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino® Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit heißem, zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Nr. 55. REIS-DRINK AUS ROHEM REIS

Zutaten

- 1 Liter Wasser zum Einweichen
- 1 Liter Wasser für die Zubereitung
- 50 Gramm Vollkornreis oder Thai-, Basmati- oder weißer Reis
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange oder Mandarine
- Etwas Zimt und Salz sowie ein Löffel kalt gepresstes Sesamöl (optional)

Zubereitung

1. Weichen Sie den Reis über Nacht ein.
2. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen. Den eingeweichten Reis, die Schale, den Zimt, das Sesamöl, Salz und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einführen und alles 1,5 Minuten lang mixen und mindestens 2 Minuten lang durchziehen lassen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C); es funktioniert jedoch auch mit kaltem Wasser. Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Nr. 56. REIS-DRINK MIT HASELNÜSSEN ODER ANDEREN NÜSSEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Reis (roh, gekocht oder als Flocken)
- 25 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- 60 Gramm gemahlene Haselnüsse (oder andere Nüsse wie Mandeln oder Walnüsse)
- Ein Löffel kalt gepresstes Sesamöl (optional)
- Etwas Salz

Zubereitung

1. Geben Sie die gemahlene Haselnüsse in den Filter, bevor Sie alles zusammen mixen.
2. Wenn Sie Reisflocken verwenden, siehe Rezept Nr. 53. Wenn Sie gekochten Reis verwenden, siehe Rezept Nr. 54. Wenn Sie eingeweichten, rohen Reis verwenden, siehe Rezept Nr. 55.

Das gleiche gilt für die Wassertemperatur/Aufbewahrung.



Bild: © margo555 - Fotolia.com



Nr. 57. REIS-DRINK MIT ALGEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 50 Gramm Reis (roh, gekocht oder als Flocken)
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- 45 Gramm Algen
- 2 Löffel Vanillezucker oder etwas Vanillearoma
- Schale von 1/8 Zitrone oder von 1/4 Orange oder Mandarine
- Ein Löffel kalt gepresstes Sesamöl (optional)
- Etwas Salz

Zubereitung

1. Geben Sie 45 Gramm „Arame“- oder „Iziki“-Algen in den Veggiefino®-Filter. Sie können auch andere Arten von Algen verwenden. Beachten Sie, dass die Algen circa 20 bis 40 Minuten eingeweicht werden müssen und dadurch an Volumen zunehmen.
2. Wenn Sie Reisflocken verwenden, siehe Rezept Nr. 53. Wenn Sie gekochten Reis verwenden, siehe Rezept Nr. 54. Wenn Sie eingeweichten, rohen Reis verwenden, siehe Rezept Nr. 55.

Das gleiche gilt für die Wassertemperatur/Aufbewahrung.



Bild © Smapan - Fotolia.com

Bild © Espynaks - Fotolia.com

DINKEL-DRINKS



Bild © photorew - Fotolia.com

Nr. 58. DINKEL-DRINK

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 70 Gramm Dinkelflocken
- 25 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Etwas Salz
- Etwas Zimt
- Schale von 1/8 Zitrone

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Dinkelflocken, die Zitronen-Schale, das Salz, Zimt und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen und mind. 5 Minuten lang durchziehen lassen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Verwenden Sie heißes Wasser (60 bis 80 °C).

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Bild: © Scisetti Alfio - Fotolia.com



Bild: © photorew - Fotolia.com



Nr. 59. DINKEL-DRINK MIT FRÜCHTEN

Sie können dem Grund-Rezept Nr. 66 auch verschiedene Früchte zugeben. Bei den Mengen für die Früchte können Sie sich an den Rezepten Nr. 47 bis 57 orientieren.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Verwenden Sie heißes Wasser (60 bis 80 °C).

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © Malyschchys Viktor - Fotolia.com

Nr. 60. DINKEL-DRINK MIT KAKAO

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 70 Gramm Dinkelflocken
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Etwas Salz
- 25 Gramm Kakaopulver

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Dinkelflocken, Salz, Kakaopulver und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
4. Mindestens 5 Minuten lang durchziehen lassen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Verwenden Sie heißes Wasser (60 bis 80 °C).

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © photocrew - Fotolia.com

4.6. SOJA-DRINKS



Bild: © Wolfgang Mücke - Fotolia.com

Nr. 61. SOJA-DRINK AUS VORGEKOCHTEM SOJA

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 70 Gramm vorgekochtes Soja
- 30 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange
- Etwas Zimtpulver oder ein Löffel Vanillezucker oder etwas Vanillearoma

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Soja, Limetten- oder Orangen-Schale, Zimt oder Vanille und den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Immer mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C).

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Nr. 62. SOJA-DRINK AUS SOJABOHNEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser zum Kochen des Soja
- 1 Liter Wasser zum Befüllen des Veggiefino®
- 70 Gramm weiße Sojabohnen oder in Stücke geschnittene Sojabohnen
- 30 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange
- Etwas Zimtpulver oder ein kleines Stück Zimtrinde (optional)
- Einen Löffel Vanillezucker oder etwas Vanillearoma (optional)

Zubereitung

1. Die Sojabohnen 30 Minuten bis 1 Stunde kochen (fragen Sie Ihren Ernährungsberater).
2. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
3. Das gekochte Soja, Schale, Zimt oder Vanille und Süßungsmittel in den Filtereinsatz geben.
4. Den Mixer einsetzen und ca. 1 Minute lang mixen.
5. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Siehe Rezept Nr. 35.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Bild: © Wolfgang Mücke - Fotolia.com

Nr. 63. SOJA-DRINK MIT NÜSSEN

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 70 Gramm vorgekochtes Soja
- 50 Gramm Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse usw.)
- 30 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- 20 Gramm Sonnenblumenkerne
- Schale von 1/8 Zitrone oder Limette oder von 1/4 Orange (optional)



Bild: ©mango555 - Fotolia.com

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Soja, Nüsse, Schale, Sonnenblumenkerne und Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Immer mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C).
Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

SOJA-DRINKS MIT REIFEN FRÜCHTEN

MENGENANGABEN:

- Nr. 64. SPINAT: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 39A.
- Nr. 65. KAROTTEN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 40.
- Nr. 66. ERDBEEREN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 41.
- Nr. 67. BANANEN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 42.
- Nr. 68. MELONEN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 43.
- Nr. 69. ANANAS: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 44.
- Nr. 70. PFIRSICH: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 45.
- Nr. 71. BIRNEN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 46.
- Nr. 72. DATTELN/ROSINEN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 47.
- Nr. 73. BROMBEEREN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 48.
- Nr. 74. FEIGEN: Gleiche Mengen wie im Hafer-Rezept Nr. 49.



Bild: © Wolfgang Mücke - Fotolia.com



Bild: © ExQuisine - Fotolia.com

Nr. 75. SOJA-KAKAO

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 70 Gramm vorgekochtes Soja
- 25 Gramm Kakaopulver
- 30 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)
- 15 Gramm Sonnenblumenkerne
- Zesten von einer Orange

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Soja, Orangen-Zesten, Sonnenblumenkerne, Kakaopulver und nach Belieben Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Immer mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C).

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Bild: © photocrew - Fotolia.com

Nr. 76. SOJA-DRINK MIT JOHANNISBROT

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 70 Gramm vorgekochtes Soja
- 15 Gramm gemahlenes Johannisbrot oder Johannisbrotmehl
- 15 Gramm Sonnenblumenkerne
- 40 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Einen Liter heißes Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Soja, Johannisbrot, Sonnenblumenkerne und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Immer mit heißem Wasser zubereiten (60 bis 80 °C).

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.

Bild: © Wolfgang Mücke - Fotolia.com

Bild: © foto - Fotolia.com

VEGGIE-DRINKS AUF TEE-BASIS

Bereiten Sie Tee in Ihrer bevorzugten Teekanne zu. Geben Sie den Tee zu Ihrem im Veggiefino' zubereiteten Pflanzendrink und vermischen Sie alles. Mögliche Teesorten, die sich anbieten:

- Nr. 78. FÜR LIEBHABER DER FRISCHE:**
Limettentee, Zitronenmelisse, Orangenblüte, Zitronenverbene.
- Nr. 79. FÜR LIEBHABER DER WÜRZE:**
Zitronenverbene, Minze, Anis.
- Nr. 80. FÜR LIEBHABER DER FRÜCHTE ODER KRÄUTER:**
Holunder, Brennnessel.
- Nr. 81. BEI ENTZÜNDUNGEN:**
Salbei, Kamille.



Nr. 82. TRAUBENSAFT

Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- Eine Traube reife Weinbeeren
- 25 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Einen halben Liter Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Die Weintrauben in den Filtereinsatz geben, jedoch außerhalb des Behälters.
3. Dann den Filtereinsatz mit den Trauben in den Behälter mit dem Wasser setzen (und vor oder nach der Zubereitung nach Wunsch Agavendicksaft dazugeben).
4. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
5. Minuten lang durchziehen lassen (optional).
6. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Nr. 83. GEMÜSESAFT (GAZPACHO)

Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- 3 halbierte Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Paprika (ohne die Kerne).
- Salz, Essig, Kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung

1. Einen halben Liter Wasser in den Veggiefino®-Behälter füllen.
2. Den Filtereinsatz einsetzen und zuerst das härtere Gemüse und dann das weichere hineingeben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles ca. 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.
5. Salz hinzufügen, dann einen Spritzer Essig und zum Schluss einen Spritzer Olivenöl.
6. Mit einem Holzspatel umrühren.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



Nr. 84. KOKOSMILCH

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 180 Gramm natürliches Kokos-Fruchtfleisch
- 20 ml Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel)

Zubereitung

1. Den Veggiefino®-Behälter mit 1 Liter Wasser füllen.
2. Das Kokos-Fruchtfleisch und nach Wunsch den Agavendicksaft in den Filtereinsatz geben.
3. Den Stabmixer einsetzen und alles 1 Minute lang mixen.
4. Den Filtereinsatz aus dem Wasser nehmen, mit einem Holzlöffel oder Spatel die Masse vom Filter lösen, dann vorsichtig mit dem Veggiefino®-Stößel die letzte Flüssigkeit herausdrücken.

Wassertemperatur/Aufbewahrung

Nach Belieben mit zimmerwarmem oder kaltem Wasser zubereiten.

Wenn es nicht gleich getrunken wird, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.



3Bild: © karandaev - Fotolia.com

VERWENDUNG DES TRESTERS

Mit dem Trester Ihrer Veggie-Drinks können Sie wunderbare Köstlichkeiten zaubern. Versuchen Sie so oft wie möglich, den Trester weiterzuverwenden. Sollten Sie keine Zeit oder keine Verwendung für den Trester haben, schütten Sie ihn nicht in den Abfluss, da dieser sonst verstopfen kann.

Aufbewahrung: Beachten Sie, dass der Trester schnell zu gären beginnt, wenn Sie ihn nicht in den Kühlschrank stellen. Auch im Kühlschrank sollte er nicht länger als 72 Stunden aufbewahrt werden.

Herausnehmen aus dem Filter: Entnehmen Sie den Trester mit der Hand, einem Holzlöffel oder Spatel und behandeln Sie den Filter sorgfältig.

Mögliche Verwendungszwecke:

Mit dem Trester können Sie schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten, sowohl süße als auch herzhaft.

Sie können den Trester in kleinen Mengen wie Müsli mit Joghurt mischen. Geben Sie einen Löffel des angesammelten Tresters in den Joghurt und verrühren Sie alles; damit fügen Sie dem Joghurt reine Pflanzenfasern hinzu und haben den Joghurt im Nu mit allen anderen aktiven Inhaltsstoffen des Tresters angereichert (diese hängen davon ab, welches Ausgangsmaterial Sie für Ihr Getränk verwendet haben).



Nr. 85. SELBST GEMACHT NUSSCREME

Zutaten

- Trester Ihrer Haselnuss- oder Mandel-Drinks
- 1 bis 3 Löffel Kakaopulver
- Agaven- oder Apfeldicksaft

Zubereitung

1. Nehmen Sie ihn mit den Händen oder einem Holzlöffel aus dem Filtereinsatz und geben Sie ihn in einen neuen Behälter.
2. Geben Sie 1 bis 3 Löffel Kakaopulver dazu.
3. Ergänzen Sie Agaven- oder Apfeldicksaft (oder andere Süßungsmittel).
4. Vermengen Sie alle Zutaten mit einem Löffel oder einer Gabel, bis es cremig wird (ca. 5 Minuten).
5. Jetzt haben Sie selbst gemachte Nuss-Schokoladencreme, die Sie auf ein Sandwich, auf Brot oder auf Kekse streichen oder zum Backen verwenden können.

Aufbewahrung

Bewahren Sie Ihre selbst gemachte Nuss-Schokoladencreme immer im Kühlschrank auf.



Bild: © Teamarbeit - Fotolia.com



Keimling Naturkost GmbH
Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Deutschland

Telefon: +49 (0) 4161/ 51 16 0
Telefax: +49 (0) 4161/ 51 16 16
E-Mail: naturkost@keimling.de
Internet: www.keimling.de

Geschäftsführender Gesellschafter: Winfried Holler
Geschäftsführer: Frédéric Masson
Amtsgericht Tostedt, HRB 120872
USt-IdNr.: DE 175 693 369
St.-Nr. FA: 43 201 93007

© 2014 Keimling Naturkost GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Alle Texte und Bilder unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf anderen Webseiten oder Druckerzeugnissen verwendet werden. Für unberechtigt benutzte Fotos berechnen wir pro Foto 150,- €, für kopierte Texte pro Wort 1,- €, die wir als Spende an Greenpeace e.V. weiterreichen.