



REZEPTE ZUR WEIHNACHTS-EPISODE 64

Empfehlung 1:

„Granola“

Super Leckerer und Gesunder „Home-Made“ Granola
Vegan, glutenfrei, ölfrei, ohne raffinierten Zucker

Zubereitungszeit: 10 min

Koch- / Garungszeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

1 Tasse (175 g) Datteln

1/2 Tasse (120 ml) Tahin

3 Tassen (270 g) Haferflocken

1 Tasse (140 g) rohe gemischte Nüsse, grob gehackt

1/2 Tasse (75 g) Bio-Rosinen

1/4 Tasse (30 g) getrocknete Cranberries

1/4 Tasse (35 g) rohe Sonnenblumenkerne
1/4 Tasse (35 g) rohe Kürbiskerne 1/4 Tasse
(15 g) ungesüßte Kokosraspeln
1/2 TL Zimt
1/4 TL Salz (optional)

Zubereitung

Backofen auf 150 C / 300 F vorheizen.

Datteln, Tahini und 3 EL (45 ml) Wasser in einer Küchenmaschine mischen und cremig mixen. Danach alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen.

Granola gleichmäßig auf Backpapier verteilen und flach drücken. 30 Minuten backen, oder bis es goldbraun ist, ein- oder zweimal unterbrechen, um zu rühren und bei Bedarf wieder flach zu drücken, um ein Anbrennen zu vermeiden und sicherzustellen, dass das Müsli gleichmäßig gart.

Abkühlen lassen und zum Aufbewahren in einen luftdichten Behälter geben. Mit Smoothies, pflanzlichem Joghurt oder pur als Snack genießen.

Empfehlung 2:

„Jakobsmuscheln“

Leichtes und leckeres Weihnachtsmenü mit
Jakobsmuscheln an schwarzen Beluga-Linsen

Zubereitungszeit für das Hauptgericht 10-30 Minuten

Zubereitungszeit für das gesamte Menü ca. 60 Minuten (Dessert + 3 Stunden Wartezeit)

Zutaten Vorspeise „Champagnersuppe“

(je 2 Personen)

300 ml gute Hühnerbrühe

1 EL Butter

1 EL Weizen-Mehl

Meersalz
50 – 100 ml Champagner
1 Eigelb
20 ml Bio-Sahne
Zitronensaft

Zutaten Hauptgericht „Jakobsmuscheln“

(je 2 Personen)
4 – 8 Jakobsmuscheln
150 – 200mg Beluga-Linsen
Guter Kartpfelbrei
2 - 3 EL exzellentes Olivenöl
300 ml gute Hühnerbrühe
1 EL Butter
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer, Thymian

Zutaten Dessert „Champagnermousse“

(je 2 Personen)
1 Ei
16 Gramm Zucker
1 EL Zitronensaft
70ml Champagner
1 Blatt Gelatine
35g Schlagsahne
100g Himbeeren
1 EL Puderzucker

Zubereitung Hauptgericht

Kartoffelpüree vorbereiten und warmhalten. Champagnersauce vorbereiten.

Linsen in salzfreiem Wasser oder Hühnerbrühe 20-30 Minuten kochen.

Jakobsmuscheln von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten.