

Silkes und Maikes Rohkost-Pasta und Smoothies

Zutaten Rohkost

2 große Zucchini
250 g Tomaten, in kleine Stücke
geschnitten
40 g sonnengetrocknete Tomaten,
1 Stunde eingeweicht
1-2 Knoblauchzehen
1-2 EL Olivenöl
1 TL Tamari (rohe Sojasauce)
Thymian, Rosmarin, Basilikum,
Majoran und Oregano zum
Abschmecken
Salz zum Abschmecken
frisch gemahlener Pfeffer zum
Abschmecken
eventuell etwas Wasser
nach Belieben Sprossen als Deko

Zubereitung Rohkost

Die Zucchini mit einem Spiral- oder Julienne-Schneider zu Spaghetti schneiden. Die übrigen Zutaten für die Tomatensauce zusammen geben und pürieren. Dann das Ganze nach Geschmack würzen. Die Wassermenge kann variiert werden je nach gewünschter Konsistenz der Sauce. Dann das Ganze zusammen anrichten und nach Belieben Sprossen darüberstreuen.

Zutaten erfrischender Smoothie

300 g Mangold oder Spinat
1 kleine, reife Ananas
1 große, reife Banane
50 g geschälte Hanfsamen
500 ml Wasser

Zubereitung erfrischender Smoothie

Zuerst die groben Würfel der Ananas mit dem Wasser pürieren, dann den Rest dazugeben.

Zutaten cremiger Smoothie

150 g Batavia Salat
das Grün eines Kohlrabis
1 Handvoll Weintrauben
2 Esslöffel Mandelpüree
4 Datteln
1 Banane
500 ml Wasser

Zubereitung cremiger Smoothie

Erst die Weintrauben und die Banane mit dem Wasser pürieren, dann den Salat dazu geben, anschließend das Gemüsegrün und das Mandelpüree untermixen.

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit!