

Superpflanzen-Salat

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1 kleiner Bund Karottengrün
1 kleiner Bund saisonale Wildkräuter inkl. Brennnessel
essbare Blumen

Balsamico-Dressing:

3 EL Balsamico
1 TL Senf
2 TL Agavendicksaft
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Kräuter

So geht´s:

Kopfsalat zupfen. Brennnessel mit einem Nudelholz walzen und anschließend abwaschen. Im Anschluss das Karottengrün und die Wildkräuter kleinhacken. Alles in eine große Schüssel geben und Balsamico-Dressing dazugeben. Am Ende vermengen und mit essbaren Blumen garnieren.

Quelle: Rosa Roderigo

Ballernde Blumenkohl Wings

Du brauchst:

1 Blumenkohl

Für den Teig:

150 ml Pflanzendrink
200 g Mehl
1 EL Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver

Für die Sauce:

250 ml Hot-/Paprika Sauce
70 ml Wasser
1 EL Olivenöl

Cornflakes für die Panade
Salz & Pfeffer

Vegane Dips:

Veganer Joghurt
BBQ Soße
Ketchup

Ofen vorheizen auf 160 Grad Umluft (ansonsten 20 Grad mehr). Blumenkohl in Stücke schneiden und in den Teig tauchen, danach panieren. Alles aufs Blech und für 20 Minuten in den Ofen. Hot Sauce in die Schüssel geben - Blumenkohlstücke raus aus dem Ofen, rein in die Soße und wieder zurück in den Ofen für weitere 20 Minuten.

Danach mit einem Dip genießen 😊

Quelle: Rosa Roderigo

Regenbogen-Drink

Du brauchst:

Ein längliches großes Glas
Erdbeersirup
Orangensaft
Wasser (kann auch mit Zitronenlimonade gemischt werden)
Blaue Lebensmittelfarbe
Einen Esslöffel
Einen extra Behälter (bspw. Messbecher)

Bunte Schirmchen für die Deko

So geht´s:

Um die Farbschichten zu erhalten, beginnt mit der Flüssigkeit mit der größten Dichte, also mit dem Sirup und fülle diesen in das Glas. Nun vorsichtig die nächste Schicht auftragen – dazu nehmt ihr am Besten den Löffel zu Hilfe und lasst die Flüssigkeit langsam über seinen Rücken ins Glas laufen. Die letzte Schicht bildet die Flüssigkeit mit der geringsten Dichte – das blau gefärbte Wasser oder die gefärbte Zitronenlimo. Auch diese lasst ihr langsam mithilfe des Löffels ins Glas laufen.

Und dann: Schirmchen rein und genießen :-)