

Farbkracher zum Jahresbeginn

Farbkracher Salat



Zutaten:

1 Süßkartoffel, 1/4 kleines Rotkraut, ¼ Fenchelknolle, 1 Apfel (süß),
1 gelbe oder orangene Paprika, Walnusskerne

Zutaten Dressing:

60 ml Olivenöl, 30 ml Ume Su (Essig), 1 TL Senf, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Kräuter (Petersilie, Kerbel), 1 TL Ceshewmus, Kalaharisalz (Meersalz), schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nacheinander die Süßkartoffel, das Rotkraut, die Fenchelknolle in der Küchenmaschine oder einer Reibe fein raspeln und in eine Schüssel geben. Den Apfel teilen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stückchen schneiden und zum Gemüse hinzufügen.

Alle Dressingzutaten gut miteinander vermischen und am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing zum Gemüse geben, vorsichtig und nicht zu viel umrühren, sodass jedes Gemüse noch seine Farbe behält. Zerkleinerte Walnusskerne/ Walnusshälften darüber streuen.

Natürlich können zur Farbvariation auch noch andere Gemüsesorten mit hinzugegeben werden, wie Zucchini, Mais,

schneerotes Sahnebeerenmandeldessert



Zutaten:

1 Packung gefrorene Beerenfrüchte (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren)
1 Packung gehackte Bio-Mandeln,
1 Packung vegane Reissahne (Soyatoo Reis Whip)
1 Packung Bio-Vanillezucker

Mandel vorsichtig und langsam rösten.

Reissahne ca. 2 Minuten bei höchster Stufe schlagen.

In einem schönen Glas die Beeren, gehackten gerösteten Mandeln, Vanillezucker (einstreuen) und Reissahne immer wieder schichten. Die letzte Schicht sollte aus Beeren und ein paar wenige Mandelteilchen sein. Hier könnte noch ein neuer Farbton über Mandarinstückchen oder durch ein Minzblatt hineingebracht werden.