



## Petras Lieblingsrezepte 2

*roh vegan & superlecker*



KOSTENLOSES REZEPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIHR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIHR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)





## Panna Cotta mit Erdbeersosse

*roh vegan & superlecker*

FÜR 4 PERSONEN

EINWEICHZEIT 2 H

ZUBEREITUNG 10 MIN

### ZUTATEN

- 200 g Cashewkerne
  - 100 ml Wasser
  - 100 ml Kokosöl
  - 1 EL Agavendicksaft
  - 1 Prise Vanille
  - 1 Prise Zimt
  - 1 Prise Salz
- 
- 200 g Erdbeeren,  
frisch oder TK
  - 1 EL Agavendicksaft  
oder Ahornsirup

### ZUBEREITUNG

#### PANNA COTTA

1. Cashewkerne 2 Stunden in Wasser einweichen
2. Einweichwasser entfernen
3. Alle Zutaten in den Mixer
4. Fein pürieren
5. In Gläser füllen
6. In den Kühlschrank stellen, bis es fest ist ca. 15 Min

#### ERDBEERSOSSE

1. Erdbeeren und Süße pürieren
2. Auf die erkaltete Panna Cotta geben
3. Mit Minze und Beeren verzieren
4. Kalt servieren

GUTEN APPETIT

KOSTENLOSES REZEPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)





## Wildkräuterpesto

*roh vegan & Vitalstoffbooster*

FÜR 4 PERSONEN

PFLÜCKZEIT 10 MIN

ZUBEREITUNG 10 MIN

### ZUTATEN

50 g Basilikum  
50 g Wildkräuter  
1 Tasse Sonnenblumenkerne  
od. andere Nüsse/Samen  
Knoblauch, wenn erwünscht  
1 EL Hefeflocken  
200 ml Olivenöl  
1 TL Steinsalz  
Pfeffer nach Bedarf



### ZUBEREITUNG

1. Kräuter von den Stielen befreien
2. 50g Basilikumblätter & Wildkrautblätter mit
3. Allen anderen Zutaten in den Mixer geben
4. Fein mixen
5. In Gläser füllen
6. Mit Öl bedecken
7. Deckel schliessen
8. Im Kühlschrank aufbewahren

Das Pesto eignet sich wunderbar zum Füllen von Champignons oder zu Zuccinispaghetti.

Haltbarkeit ca. 7 - 10 Tage im Kühlschrank.

GUTEN APPETIT

KOSTENLOSES REZEPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)





## Fruchtquark - Powersalat

*roh vegan & mit Chia + Hanf*

FÜR 4 PERSONEN

EINWEICHZEIT 2 H

ZUBEREITUNG 15 MIN

### ZUTATEN

#### Grundrezept

##### Frucht-Quark

3 Orangen

Saft einer Zitrone

3 Bananen

150 – 200 ml Kokosöl  
oder Kokosmuss

VIDEO -

SCAN MICH



### ZUBEREITUNG

- Die Orangen und Bananen schälen
- Saft der Zitrone und
- geschmolzenes Kokosöl hinzugeben
- **Wichtig ist, dass ALLE Zutaten Zimmertemperatur haben, dass das Kokosöl nicht fest wird**
- Im Mixer pürieren
- In Schälchen füllen
- 30 Min. in den Kühlschrank, der Quark ist fertig!
- Mache einen Powersalat daraus!



#### Powersalat

##### mit Chia, Hanf & Granatapfel

- 1 Granatapfel entkernen, wie im Video gezeigt
- 50 g Chiasamen
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 2 Äpfel gewürfelt
- alles untermischen
- mit Minze garnieren





## Brokkoli küsst Mandel

*roh vegan & oberlecker*

FÜR 4 PERSONEN

EINWEICHEN 2 H  
TROCKNEN 2 H

ZUBEREITUNG 15 MIN

### ZUTATEN

#### Zutaten:

- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- Saft 1 Pampelmuse
- 200 g Mandeln
- 1 TL Salz
- 2 EL Süsse
- 2 EL Olivenöl

VIDEO -

SCAN MICH



### ZUBEREITUNG

- Brokkoli schneiden
- Brokkoli Strunk & 1 kleine Zwiebel schreddern
- 1 Pampelmuse auspressen
- in Pampelmusensaft und
- 1 TL Salz 2 Stunden einlegen
- **restliche Flüssigkeit abgiessen**
- Mandeln mahlen
- Süsse und Öl dazugeben und
- 2 Stunden trocknen bei 35 Grad
- Im Dörrautomaten oder Ofen niedrigste Stufe

### Alternativen

- Dieses Rezept geht auch ganz wunderbar mit
- Kohl gehobelt, **Rot-, Weiss- oder Blumenkohl**
- An Stelle der Mandeln auch
- **Haselnüsse** oder
- **geschälten Hanfsamen**



KOSTENLOSES REZEPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)



## Schokolade dunkel & weiss

*vegan gesund & super schmelzend*

FÜR 4 PERSONEN

AUFWÄRMPHASE 10 MIN

ZUBEREITUNG 10 MIN

### ZUTATEN

#### Dunkle Schokolade

- 100g Nussmuss roh, z.B. von Elli Comelli
- **100g Kokosöl**
- geschmolzen, es wird bei 24 °C flüssig, nicht heiß machen, sonst gerinnt alles
- **2 EL Rohkakao**
- 3 EL Ahornsirup od. anderes flüssiges Süßmittel
- 1 Prise Salz
- Zimt oder Vanille nach Bedarf

### ZUBEREITUNG

#### Weisse Schokolade

- einfach an Stelle von Kokosöl,
- **100 g geschmolzene Kakaobutter** (möglichst in Rohqualität)
- gibt es in manchen Bioläden oder bei
- Keimling.de/kakaobutter/
- **Rohkakao weglassen**

#### Alle Zutaten müssen warm sein, 24-30 Grad

- Alles in einer Schüssel mit Schneebeesen verrühren oder in den Mixer
- Noch warm in Silikonformen oder Eiswürfelbehälter füllen
- In den Kühlschrank für mind. 1 H
- Fertig



KOSTENLOSES REZPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)



# Chia Pudding

*roh vegan & mit Beerensoße*

FÜR 4 PERSONEN

EINWEICHZEIT 2 H

ZUBEREITUNG 15 MIN

## GRUNDREZEPT

### Vegane Milch

1/2 l Wasser

1 Tasse Nüsse/Samen

Cashew od.  
geschälte Hanfsamen od.  
Zedernüsse od.  
Pinikerne

2-3 Datteln od. andere Süße

1 Prise Salz

Zimt nach Bedarf

1-2 Minuten im Mixer  
laufen lassen, fertig

## ZUBEREITUNG

- 600 ml vegane Milch
- 4 gehäufte EL Chiasamen
- nur verrühren nicht mixen
- 2 Stunden stehen lassen
- in Schälchen füllen



### Beersoße

- 300 g frisch oder TK Waldbeeren oder Erdbeeren
- 1-2 EL flüssige Süße, Yacon- Ahornsirup z.B.
- glatt mixen
- über den Chiapudding geben
- mit Minze, Früchten oder Blüten garnieren

Guten Appetit, Eure Petra



DIENSTAG, 12. JUNI 2019 10:00  
 DIE CHIA SAMEN, KLEIN UND FEIN, STECKEN VOLLER KRAFT UND STÄRKE OBENDREIN.  
 MIT OMEGA-3 UND IHREM WASSERTRANSPORT MACHEN SIE DICH FIT IM ALLTAG, IM URLAUB UND BEIM SPORT.

KOSTENLOSES REZEPTEBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)



## Schüttelgurken

*roh vegan & super schnell*

FÜR 2-4 PERSONEN

MARINIERZEIT 12-24 H

ZUBEREITUNG 10 MIN

### ZUTATEN

- 1 kg Gurke (Schlangen- oder Einleger-Gurken)
- 6 EL Apfelessig
- 3 EL Vollrohrzucker od. Ahornsirup
- 2 EL Senfkörner
- 2 TL Salz
- 2 mittlere Zwiebeln
- etwas frischer Dill
- Saft einer halben Zitrone
- Knoblauch, wenn du magst, 1 Zehe klein geschnitten
- bisschen Chilischote, wenn du scharf magst 😊
- 1/2 TL Pfefferkörner

### ZUBEREITUNG

- Zwiebeln, Dill, Chili, Knobli schneiden
  - Alles zusammen mit Gewürzen in eine verschließbare Schüssel, großes Bügel-Glas oder Topf geben
  - In Sichtweite stehen lassen und immer wieder mal schütteln
  - Die Gurken ziehen schnell Wasser durch das Salz und die Süße, so aromatisiert es "im eigenen Saft"
  - Nach 12-24 Stunden ist es fertig:
  - Wenn was übrig bleibt in ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen, da hält es ca. 1 Woche
- ...bei uns ist immer alles gleich weg 😊

KOSTENLOSES REZEPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)





## Cocos-Thai-Suppe

*roh vegan & exotisch*

FÜR 4 PERSONEN

SCHNIPSELZEIT 10 MIN

ZUBEREITUNG 20 MIN

### ZUTATEN

- 120 g Kokosraspel
- 1 reife Mango
- 1 gelbe Paprika
- 1 EL weißes Mandelmus
- 3 EL Nama Tamari  
(unpasteurisierte Sojasauce)
- 1/2 Peperoni
- 1 Fingerkuppen großes Stück  
Ingwer, geschält
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft 1 Limette
- 1 TL Salz
- 750 ml reines Wasser

#### Einlage für die Suppe

ganz nach Belieben, zum Spz:

- 150 g Erbsen
- 50 g Broccoli, klein geschnitten
- 1 Möhre, geraspelt
- Sprossen
- 1 Bund frische Kräuter

### ZUBEREITUNG

#### Suppe

- Kokosraspel in den Mixer geben.
- Mango schälen, Fleisch vom Kern lösen und dazu geben.
- Paprika ebenfalls dazu geben.
- Ebenso alle anderen Zutaten **ausser die Einlage!**
- Mit Wasser auffüllen und gut durchmischen.
- Anschließend durch einen Nussmilchbeutel oder Passiertuch pressen.
- Auf 4 Schüsseln verteilen.

#### Einlage

- Erbsen, fein geschnittenen Broccoli und fein geschnittene Möhre dazu geben, ebenfalls Sprossen.
- Kräuter hacken und dazu geben.
- Die Suppe schmeckt köstlich leicht und macht zugleich überraschend satt!
- Etwas erwärmt auf 30°C ist wunderbar ☺
- Ideal für eine leichte Abendmahlzeit.



KOSTENLOSES REZEPTEBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)



# Saaten-Brot und Butter

*roh vegan & glutenfrei*  
*getreidefrei, zuckerfrei, ohne backen*

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG 40 MIN

TROCKNEN 6H

## ZUTATEN

### Mandelbutter

- 5 EL Mandelnuss roh oder gemahlene Mandeln
- 5 EL Wasser
- 1 TL Hefeflocken
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 8 EL kokosöl

1-2 Min. mixen, dann in ein Schälchen oder eine Silikonform füllen  
30 Min. in den Kühlschrank stellen, fertig

### VIDEO-

SCAN MICH



## ZUBEREITUNG

### Saatenbrot

- 200 g ganze Mandeln
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Leinsamen
- 100 g Chiasamen
- 100 g geschälte Hanfsamen
- 100 g Buchweizenmehl
- 4 EL Flohsamenschalen gemahlen
- 2 TL Salz
- 2 EL Agavendicksaft od. an. Süße
- in 400- 500 ml Wasser auflösen
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einem Backpapier durchkneten.
- In Scheiben schneiden nochmal 30 Min. bei gleicher Temperatur auf den Trockner, dabei einmal wenden.
- Bei Bedarf mit Brotgewürz bestreuen.
- Die warmen Brotscheiben mit Butter bestreichen und Schnittlauch, Paprika od. anderem garnieren.

zu Mehl vermahlen

hinzufügen, kurz vermischen & alles in eine Schüssel geben

über das Mehl geben, 20 Min. stehen lassen ohne zu verrühren

Einen Brotlaib formen und 3-6 h im Trockner bei 37 Grad dörren.

**Aufbewahren:**  
Die einzelnen Scheiben mit Backpapier umwickeln & einfrieren

**Geschmacksvariante Ei:**  
mit Kala Namak  
**Geschmacksvariante deftig:** mit geräuchertem Paprikapulver



KOSTENLOSES REZEPTEBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)



## Leber- oder Lebenswurst?

*roh vegan & cholesterinfrei  
ohne Nitrat & Phosphat*

FÜR 2-4 PERSONEN

HALTBARKEIT 6-10 TAGE

ZUBEREITUNG 15 MIN

### ZUTATEN

- 150 g Walnüsse
- 150 g braune Champignons
- 1 kl. Naturdattel ohne Stein
- 1 Stange Staudensellerie
- Saft von ½ Zitrone
- 1 gestr. TL Salz
- 100 g Knollensellerie fein gerieben
- 1-2 EL Majoran
- 2 EL Petersilie fein gehackt
- 2 TL Wildgewürz gemahlen
- 1 MS gemahlener Pfeffer
- Muskat
- ½ rote Zwiebel fein gewürfelt

### ZUBEREITUNG

- Walnüsse, Champignons, Dattel, Staudensellerie mit Zitronensaft und Salz in einer Küchenmaschine oder Mixer zerkleinern.
- Fein geriebenen Knollensellerie, Kräuter und Gewürze zugeben und alles cremig musen.
- Pikant abschmecken.
- Zuletzt Zwiebelwürfel untermischen.
- Fertig!
- In Schraubgläsern aufbewahrt hält sich die Lebenswurst gekühlt mehrere Tage.
- Die Gewürze sind das Wichtigste!
- Frisch garnieren auf Cracker...hmmmm



KOSTENLOSES REZEPTBUCH  
[WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE](http://WWW.PETRA-BIRR.DE/LIEBLINGSREZEPTE)



*Fresh & Healthy*  
**AUSBILDUNG  
ERNÄHRUNGSBERATER**

Spezialist Rohkost Vitalkost  
Ärztlich zertifiziert  
[www.petra-birr.de](http://www.petra-birr.de)



Infopaket bestellen

[www.petra-birr.de/kontakt](http://www.petra-birr.de/kontakt)

✓ **NEUE  
BERUFSBASIS**

✓ **GESUNDHEIT IN  
THEORIE & PRAXIS**

✓ **7 MONATE  
PERSÖNL. BEGLEITUNG**

