

# *Love & Peace Food*

3 wundervolle Rohkost-Rezepte als Geschenk für dich

von Silke / [loveandpeacefood.de](http://loveandpeacefood.de)

Wunder-volle köstliche Rohkost, vegan, fettarm & einfach zuzubereiten – das geht leichter als du denkst.

Hier schenke ich dir drei meiner Lieblingsrezepte.

Ich wünsche mir, dich damit ein wenig zu inspirieren – zu einer natürlichen, gesunden, liebe- & friedvollen Ernährungs- & Lebensweise für dich & die Welt. Und dir ein paar schöne Momente beim Zubereiten & Genießen dieser Rezepte zu bereiten ... denn das Leben besteht aus Momenten.

Liebe & genieße jeden einzelnen davon! <3

## Chufa-Kakao

Zutaten (für 1 Glas):

- 1 HV Chufas (Erdmandeln)
- 1 Glas Wasser
- ½ TL Kakao- oder Carobpulver
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Weiche die Chufas über Nacht in Wasser ein. Gieße das Einweichwasser am nächsten Tag ab & gib die Chufas zusammen mit dem Wasser in den Mixbecher deines Mixers. Vermixe beides zusammen gründlich & gieße die Mischung anschließend durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel. Die aufgefangene Milch (ohne den Trester) gibst du dann wieder in den Mixbecher, fügst Kakao bzw. Carob & Zimt hinzu & mixst alles noch einmal kurz durch.

Wenn du dein Getränk noch süßer und gehaltvoller haben möchtest, mixe einfach noch eine Banane oder ein paar frische Datteln dazu.



## Spaghetti „Marinara“

- Zutaten (pro Portion):
- 1 Zucchini
  - ½ Avocado
  - Saft von ¼ Limone
  - ein paar eingeweichte Spaghetti-Algen
  - 1-2 EL vom Algeneinweichwasser
  - 1 Roma-Tomate
  - 2-3 Champignons
  - 1 Knoblauchzehe
  - je 1 HV Spinat & Dill
  - 1 Prise Cayenne-Pfeffer

### Zubereitung:

Püriere das Fruchtfleisch der Avocado mit dem Algenwasser, Limonensaft & Cayenne-Pfeffer zu einer Marinade.

Schneide die Tomate in Würfel, die Champignons in feine Scheiben und hacke den Knoblauch. Vermenge alles mit der Marinade & lass es 1-2 Stunden lang durchziehen.

Verarbeite die Zucchini mithilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti. Schneide den Salat in feine Streifen, hacke den Dill fein & vermenge beides zusammen mit den Zucchini-Spaghetti, den Spaghetti-Algen und der Marinade.



## Schoko-mit-Sahne-Pudding:

Zutaten (pro Portion):

- 1 reife Kaki
- ½-1 TL Kakaopulver
- 1 in Stücken eingefrorene Banane

### Zubereitung:

Entferne Blätter & Stielansatz der Kaki und gib sie zusammen mit dem Kakaopulver in deinen Blender oder Mixer. Vermixe beides zu einem schokoladigen Pudding. Mixe die gefrorenen & leicht angetauten Bananenstücke zu einer dicken Creme & gib diese als Sahne auf deinen Pudding.



Weitere Rezepte & Inspiration von mir findest du immer wieder in meinem [Newsletter](#), in meinem [Blog](#) & natürlich in meinen eBooks, die du im PDF-Format auf meiner Website [loveandpeacefood.de](http://loveandpeacefood.de) bei amazon erhältst.

