



REZEPT



REZEPTTITEL

Kaffee Freddo mit Haferdrink

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

6 espressos (aus Alnatura Indien
Espresso Bohnen*)

750 ml Alnatura

Haferdrink Natur

6 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG

Den Espresso aufkochen und direkt in 750 ml eisgekühlten Haferdrink geben (dadurch wird der Espresso nicht bitter). Den Puderzucker unterrühren (dieser gibt dem ganzen einen karamelligen Geschmack). Alles in eine Flasche füllen, ein paar ganze Espressobohnen hineingeben und ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.



REZEPT



REZEPTTITEL

Espresso Walnuss Brownies

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

½ Tasse Alnatura Buchweizen

5 Medjool-Datteln

2 EL Alnatura Trinkkakao

1 EL Alnatura Chiasamen

3 EL Alnatura Indien Espresso-

Bohnen , frisch gemahlen

80 g Alnatura Walnusskerne

eine Prise Alnatura Meersalz

ZUBEREITUNG

Buchweizen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend absieben. Buchweizen und Datteln ...



REZEPT



REZEPTTITEL

Quinoa Kartoffel Bällchen

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

75 g Alnatura Quinoa rot

1 EL Alnatura Apfelessig

300 g Kartoffeln (vorwiegend fest-
kochend)

2 Hand voll frischer Koriander

Alnatura Meersalz

Alnatura Muskatnuss , frisch
gerieben

1 Msp. Alnatura Cayenne-Pfeffer

Alnatura Olivenöl

ZUBEREITUNG

Quinoa unter heißem Wasser abwaschen und nach Packungsanweisung kochen. Kurz vor Ende 1 EL Apfelessig hinzugeben, das rundet den Geschmack ab. Kartoffeln waschen, schälen, kochen und zu Brei stampfen. Quinoa und Korianderblätter hinzu geben und alles mit Meersalz, Muskat und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Walnuss- große Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen nach und nach von allen Seiten anbraten.



REZEPT



REZEPTTITEL

Melonen-Goji-Smoothie

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

1 kleine Melone

400 g Erdbeeren

4 cl Alnatura Limettensaft

1/2 Tasse Gojibeeren, über Nacht
eingeweicht

1 Hand voll frische Minze

ZUBEREITUNG

Obst zerkleinern, mit dem Saft der...



REZEPT



REZEPTTITEL

Antipasti Sandwiches

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 3 braune Champignons
- 1 rote Paprika
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- Alnatura Meersalz
- Alnatura Schwarzer Pfeffer
- Frische Kräuter (z.B. Oregano,
Thymian, Rosmarin)
- 1 Baguette
- Alnatura Streichcreme Paprika-Chili
- 1 Pck. Alnatura Basilikum-Tofu

ZUBEREITUNG

Zuerst Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, salzen und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen. Das dabei ausgetretene Wasser wegschütten und das Salz abtupfen. Dadurch wird die Aubergine weicher und schmeckt weniger bitter. Zucchini, Champignons und Paprika waschen und grob (in Scheiben) schneiden. Alles Gemüse auf ein Backblech geben, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter darüber geben und mit den Händen kräftig durchmischen. Alles flach auf dem Blech ausbreiten und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) 45 Min. lang in den Ofen geben. Baguette in Scheiben schneiden und jede zweite mit der Streichcreme bestreichen. Basilikum-Tofu in Scheiben schneiden und auf das bestrichene Baguette legen. Die abgekühlten Antipasti darauf legen, die unbestrichene Baguette-Scheibe darauf setzen und mit einem Zahnstocher fixieren.



REZEPT



REZEPTTITEL

Reispapier-Säckchen mit Sojaschnetzel

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

6 EL Alnatura Sojasauce Shoyu

2 TL Kokosblütenzucker

1 Hand voll frische Minze

1 kleine rote Chilischote

75 g Alnatura Sojaschnetzel, grob

etwas Wasser

3 Frühlingszwiebeln

1 mittelgroße Knoblauchzehe

1 EL Alnatura Sesamöl

Alnatura Schwarzer Pfeffer

1 mittelgroße Karotte

1/2 Mango

Reispapier (rund), aus dem Asia-Shop

frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Aus Sojasauce, Kokosblütenzucker, Minze und Chili eine Marinade anrühren. Über die Sojaschnetzel geben, kräftig durchmischen und mind. 3 Stunden ziehen lassen. Anschließend so viel Wasser hinzu geben, dass die Sojaschnetzel knapp bedeckt sind und über Nacht erneut ziehen lassen. Am nächsten Tag die marinierten Schnetzel mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln und klein gehacktem Knoblauch in Sesamöl scharf anbraten und mit Pfeffer abschmecken. Karotten und Mango schälen, ganz klein schneiden und mit den angebratenen Sojaschnetzeln in einer Schüssel vermengen. Reispapier in warmem Wasser einlegen (jeweils ca. 1 Minute), anschließend vorsichtig auf einen großen Teller legen und ca. 1-2 EL der Füllung in die Mitte geben. Die Ränder des Reispapiers anheben und mit einem langen Schnittlauchhalm zubinden.



REZEPT



REZEPTTITEL

Bunter Wildkräuter-Salat

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

FÜR DEN SALAT:

350 g Wildkräuter-Salat (z.B. mit Rauke, essbaren Blüten, Löwenzahn, Rote Bete Blättern, Mangold, Giersch, Sauerampfer, Malve etc.)

1 Avocado

3-4 Stangen grüner Spargel

2 Hand voll frische Erbsen-Schoten

3-4 Radieschen

schwarzer Sesam

Alnatura Walnusskerne

FÜR DAS DRESSING:

4 EL Alnatura Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Alnatura Apeflessig

2-3 EL Alnatura

Ahornsirup Grad A

Alnatura Meersalz

Alnatura Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wildkräuter-Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado in Würfel schneiden. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in kleine Stückchen schneiden. Erbsen aus den Schoten lösen. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer großen Schüssel mischen. Das Dressing anmischen und ggf. noch etwas abschmecken. Dressing über den Salat geben, gut durchmischen, auf einem großen Teller anrichten und mit Walnüssen und schwarzem Sesam garnieren.



REZEPT



REZEPTTITEL

Tomaten-Granatapfel-Salat

AUS DEM FEATURE

Vegan & Nachhaltig -
Picknick im Stadtpark

KONTRIBUTOR

Healthy Happy Steffi
healthyhappysteffi.com

SISTERMAG
N°19

ZUTATEN

- 1 Granatapfel
- 50 g Marzanino- oder Cherry-Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 3 EL Alnatura Aceto Balsamico
- Alnatura Meersalz
- Alnatura Schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver, rosenscharf
- 2 TL Kokosblütenzucker
- frischer Rosmarin
- 1 Hand voll Alnatura Walnusskerne

ZUBEREITUNG

Granatapfel entkernen (Granatapfel halbieren, an den Seiten etwas aufbrechen, umgekehrt auf die offene Handfläche legen, eine große Schüssel darunter stellen, und mit einem Holzlöffel auf die Rückseite klopfen). Tomaten und Schalotte schön klein schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Paprika, Kokosblütenzucker und Rosmarin abschmecken und die Walnüsse unterheben. Am besten über Nacht durchziehen lassen.