Kochen mit Ätherischen Ölen

Young Living Pluslinie

Christin Brockmann
www.plant-concept.de

The Plant Concept

Karibik Feeling

Rezepte

Mozzarella

Apfelkuchen

Blaubeer Kokostraum

Balsamicoperlen Basilikumperlen

Strawberry Margarita

© Christin Brockmann - 2020

The Plant Concept

Veganer Mozzarella mit Basilikum- & Balsamicoperlen

Zutaten

Für ca. 4 Personen

150 g	Cashewkerne
250 g	Sojajoghurt, ungesüßt
90 ml	Wasser
½ EL	Agar Agar (5 g)
100 ml	Wasser
1 EL	Zitronensaft
25 g	Tapiokastärke
1,5 TL	Salz
2 l	Salzlake, eiskalt*

Balsamicoperlen

25 g	Balsamico
10 g	Wasser
1 TL	Agavendicksaft
0,5 g	Agar - Agar
1 Glas	Olivenöl ½ Std. ins Gefrierfach stellen

Basilikumperlen

40 g	Wasser
1 TL	Agavendicksaft
0,5 g	Agar - Agar
1 Tr	YL - Basilikum+
1 Glas	Olivenöl ½ Std. ins Gefrierfach stellen
	Lebensmittelfarbe grün

Zubereitung

Zubereitung

Joghurt, Cashews, 90 ml Wasser, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Tapiokastärke in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme mixen. In einem Topf 100 ml Wasser mit dem Agar-Agar aufkochen bis das Agar-Agar eindickt. Unter Rühren die Cashew-Joghurtmasse dazugeben und fleißig weiterrühren. Dabei aufpassen, dass nichts am Boden anbrennt. Bei ständiger Hitzezufuhr immer weiterrühren bis die ganze Masse zäh wird. Vom Herd nehmen und sofort mit einem Eiskugelformer Kugeln aus der Masse abstechen und in die eiskalte Salzlake geben. Mindestens für 5 Stunden kühlen, am besten über Nacht kalt stellen.

Basilikum- & Balsamicoperlen

Alle Zutaten für die Balsamicoperlen in einen kleinen Topf geben und verrühren. Flüssigkeit bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Mit einer Pipette die noch heiße Flüssigkeit Tropfenweise in ein Glas mit eiskaltem Olivenöl tropfen. Perlen durch ein Sieb abseihen und kalt abspülen. Halten sich in einer Tupperdose einige Tage im Kühlschrank.

Mit den Basilikumperlen ebenso verfahren. Das Basilikumöl und die Lebensmittelfarbe ganz zum Schluß dazugeben, wenn der Topf schon vom Herd ist.

**Die Salzlake wird aus 2l eiskaltem Wasser und 20g Salz gemacht. Am besten noch ein paar Eiswürfel dazugeben.*

© Christin Brockmann - 2021

The Plant Concept

Margarita

Virgin Strawberry Margarita

Zutaten

Für 4-5 Personen

250 g	Erdbeeren, tiefgekühlt
70 ml	Orangensaft
20 ml	Limettensaft
2 Tr	YL - Orange+
1 Pr	Salz
1 EL	Agavendicksaft (optional)
60 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure

Ein Paar Erdbeeren zur Dekoration.

Zubereitung

Die Erdbeeren etwas antauen lassen und zusammen mit allen Zutaten bis auf das Mineralwasser in den Mixer geben und gut durchmixen. Zum Schluss das Mineralwasser langsam untermixen.

Den Rand der Margarita Gläser mit einem feuchten Tuch abwischen und Glasrand in Zucker* tauchen. Margarita einfüllen und mit einer Erdbeere am Rand dekorieren.

*Der original Margarita wird mit einem Salzrand serviert. Ich persönlich finde das bei der alkoholfreien „Strawberry“ Variante nicht so lecker. Aber wer mag - nur zu :)

© Christin Brockmann - 2021

Blaubeer - Kokostraum

Zutaten

Für ca. 3 Portionen

Blaubeercreme

100 g	Blaubeeren TK
200 g	Kokosjoghurt*
3 TL	Flohsamenschalen
60 g	Cashewkerne
2 EL	Agavendicksaft
1 Pr	Salz
1 Msp.	YL - Lavendel+
100 g	Blaubeeren, frisch

Kokosjoghurt

300 g	Kokosjoghurt*
1 Pr	Salz
1 EL	Agavendicksaft
1 Tr	YL - Zitrone+

Ein paar frische Blaubeeren und Kokosflocken für die Dekoration

Zubereitung

Alle Zutaten für die Blaubeercreme bis auf die frischen Blaubeeren in einem Mixer pürieren. In eine Schüssel geben und die 100g frischen Blaubeeren unterheben. Zur Seite stellen.

Die Zutaten für den Kokosjoghurt in einer frischen Schüssel miteinander verrühren. Die Blaubeercreme und den Kokosjoghurt abwechselnd in Gläser schichten und mit ein paar frischen Blaubeeren und Kokosraspeln dekorieren.

Es empfiehlt sich das fertige Dessert für 1-2 Stunden zu kühlen damit die Geschmäcker sich verteilen und die Blaubeercreme fester wird.

**Je nach Geschmack kann Sojajoghurt mit Kokos oder reiner Kokosjoghurt verwendet werden.*

© Christin Brockmann - 2021

Karibik

Karibik Feeling

Zutaten

Beilage Curry

200 ml	Kokosmilch*
80 ml	Wasser
1,5 EL	Agavendicksaft
6 Tr	YL Limette+
1 Msp.	YL Pfefferminze+

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben, kurz durchmixen. Gläser mit Eiswürfeln füllen und den Mixerinhalt auf die Gläser verteilen.

**Ich benutze die Bio Kokosmilch von Aldi im 200ml Tetrapack (GutBio) oder Wahlweise die Kokosmilch von Alnatura im 1l Tetrapack (die eigentlich eine Reis-Kokosmilch ist). Bei der Kokosmilch von Alpro verzichte ich auf das Wasser und schütte dementsprechend mehr Kokosmilch rein. Von Kokosmilch aus der Dose würde ich abraten. Durch die Eiswürfel flockt gerne das Fett aus.*

© Christin Brockmann - 2021

Kuchen

Apfelkuchen wie bei Oma - Rohkost

Zutaten

Für eine Springform Ø 16cm

Boden und Streusel

140 g	Cashew
70 g	Buchweizen, gekeimt & getrocknet
1 Pr.	Salz
4 EL	Agavendicksaft
1 Tr.	YL - Cinnamon Bark

Füllung1

300 g	Äpfel, netto
50 g	Rosinen

Füllung 2

200 g	Äpfel, netto
60 g	Bananen
1 Pr.	Salz
1 EL	Zitronensaft
¼ TL	Kardamom, gemahlen
4 TL	Flohsamenschalen

Zubereitung

Cashew, Buchweizen und Salz in einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem feinen Mehl verarbeiten. Agavendicksaft und Ätherisches Öl dazugeben und nochmal kurz durchmixen. Etwas mehr als die Hälfte des ganzen in einer Springform auf dem Boden verteilen und gut andrücken. Den Rest zur Seite stellen.

300g Äpfel mit einer Curly oder Rösti Reibe raspeln und mit den 50 g Rosinen mischen.

200g vom Äpfel grob würfeln, 60g Banane in Stücke brechen und mit den restlichen Zutaten der „Füllung 2“ in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Flohsamenschalen dazugeben und für ca. 10 Minuten andicken lassen, dann mit den geraspelten Äpfeln und Rosinen mischen. Die Masse auf dem Kuchenboden verteilen und die „Streusel“ darüber streuen.

© Christin Brockmann - 2021

Christin Brockmann
The Plant Concept

☎ +49 171 322 9086
christin@plant-concept.de
the_plant_concept
Christin Ambrohsia Brockmann
www.plant-concept.de

Viel Spaß beim Zubereiten

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne unter der o.g. E-Mail Adresse, via Facebook oder WhatsApp zur Verfügung :)

Ein Wort zum Schluss in eigener Sache

Die in diesem Rezeptheft enthaltenen Rezepte wurden über die Jahre von mir kreiert und weiterentwickelt. Bitte veröffentlicht diese nicht im Internet und den sozialen Medien. Auch von der Weitergabe von Kopien an Freunde oder Verwandte bitte ich abzusehen. Ich bedanke mich für Euer Verständnis und freue mich weiterhin an Rohkost und/oder veganem Essen interessierte Menschen in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.

Christin

© Christin Brockmann - 2021