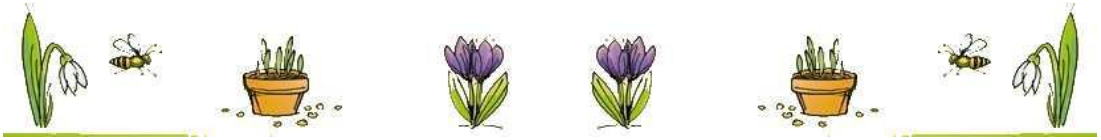
Vegane Butter

Zutaten:
40 g Kakaobutter
120 g Öl z.B. Albaöl
Nach Bedarf Salz und Kräuter
Albaöl hat hochwertige OMEGA-3 Fettsäuren und einen milden Butter-geschmack.

Zubereitung:
Die Kakaobutter zum schmelzen bringen (38 °C reicht aus).
Gutes Pflanzenöl hinzugeben und gut verrühren. Im Kühlschrank 3-4 Stunden kalt stellen.
Danach mit einem Mixer kurz aufrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

Variationen: Knoblauch, Salz und Petersilie unterrühren
Frische Kräuter nach Saison
Ideal als Brotaufstrich.
Im Kühlschrank aufbewahren.



Hustensaft

Zubereitung:
Den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren. Mit dem Wasser aufgießen und den Karamell mit einem Schneebesen gut auflösen.
Lorbeerblätter kleinreißen, ebenso die Salbeiblätter und mit den Kamilleblüten ca. 3 Minuten leicht aufkochen. Topf vom Herd nehmen und den Sud 15 Minuten ziehen lassen. In sterilisierte Flaschen geben und gut verschließen.

Kinder 2 x täglich 1 Teelöffel, Erwachsene 3 x täglich 1 Esslöffel einnehmen.

Zutaten:
200 g Zucker
300 g Wasser
6 Lorbeerblätter
1 TL Salbeiblätter
1 EL Kamilleblüten

Süßer Luzernensprossensalat

Zutaten:
2 Tassen Luzernensprossen
2 Pfirsiche
2 EL eingeweichte Rosinen
3 EL Sonnenblumenkeime
Für die Soße:
1 Apfel
½ Tasse Apfelsaft
1 Banane
1 Prise Zimt

Zubereitung:
Luzernensprossen und kleingeschnittene Pfirsiche in eine Schüssel geben.
Aus dem Apfel, dem Saft und der Banane im Mixer eine Soße aufschlagen.
Die fertige Soße über die Sprossen geben und mit den Rosinen, den Sonnenblumenkeimen und etwas Zimt bestreuen.

Variation: Apfel raspeln und mit der kleingeschnittenen Banane und den Pfirsichen vermischen. Die Sprossen daruntermischen und genießen.

Sonnenblumensprossenmilch

Zubereitung:
Mandel und Sesam in einem Mixer oder Mörser sehr fein pürieren und nach und nach das Wasser und die Sprossen hinzufügen. Alles fein durchmixen, bis eine sämige Flüssigkeit entstanden ist. Nach Bedarf noch Wasser hinzufügen.
Milch abkühlen lassen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Ideal über Müsli oder Getreidesprossen.

Zutaten:
2 EL Sonnenblumen-sprossen
12 Mandeln
1 EL Sesam
300 ml Wasser