



Lieblings-
WEIHNACHTS-
REZEPTE





Eat, Drink & Be Merry!

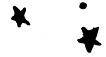


Wir kreieren essbares Glück



Wir lieben den Winter. Und wir lieben Weihnachten. Die perfekte Jahreszeit, um sich mit Superfoods zu stärken und kleine Naschereien selber zu machen. Das stimmt nicht nur fröhlich, sondern macht obendrein richtig viel Spass. Denn wir finden, gesundes Naschen muss Freude machen und schmecken.

Damit deine Adventszeit so richtig richtig super schmeckt, haben wir in unsere Rezepte unsere Lieblingssuperfoods und natürlich wieder ganz viel Liebe gesteckt.



Oh, du Fröhliche!

Und vergiss' nicht, geteilte Freude ist die schönste Freude. Triff' dich mit deinen Freunden in deiner Küche und probiere doch einfach mal etwas Neues aus! Genauso wie wir in der nu3Kitchen. Der Ort, an dem alles immer ein bisschen besser schmeckt.

We Feed Your Happiness,
Deine nu3 Food Enthusiasten

Goji Beeren

Unsere saftigen Bio Goji Beeren sind kleine Superfood-Stars. Sie werden unter besonders sorgfältigen Bedingungen angebaut und unterliegen strengsten Qualitätskontrollen. Das stellt sicher, dass bei dir nur die besten Gojis ankommen: pure geballte Beeren-Power ohne Zusatzstoffe!

Wir lieben Goji Beeren auf gebackenem Ziegenkäse mit Manuka Honig, in Overnight Oats und Porridge. Übrigens sind Gojis eine super Rosinen-Alternative beim Backen.



Psst, schon gewusst?

Gojis lassen sich ganz wunderbar mit Aronia Beeren, Berberitzen & Nüssen zu einem Superfood-Futter zum Naschen mixen.



ZUTATEN:

- 1.5l Johannisbeersaft
- 10 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 1 TL nu3 Kokosblütenzucker
- 2 Sternanis
- 1/2 ganze Muskatnuss
- 1 handvoll nu3 Goji Beeren
- 1 handvoll nu3 Berberitzen
- 1 Bio Orange
- 1 Bio Zitrone

WINTER- PUNSCH

ZUBEREITUNG:

Orange und Zitrone in dicke Scheiben schneiden und Gewürznelken von aussen durch die Schale stecken. Frucht, Zimtstange, Kokosblütenzucker und Sternanis mit Johannisbeersaft in einen grossen Topf geben. Muskatnuss frisch dazu reiben.

Goji Beeren und Berberitzen in einen Teebeutel geben und auch dazu geben. Einfach leicht aufköcheln lassen und dann bei schwacher Hitze warm halten.

ZUTATEN:
150 g nu3 Super Trail Mix
100 g dunkle Schokolade
(mind. 75% Schokolade)
1 EL nu3 Kokosnussöl

SUPERFOOD FLORENTINER

ZUBEREITUNG:

Schokolade und Kokosnussöl im Wasserbad schmelzen. Trailmix grob hacken und zur geschmolzenen Schokolade geben.

In kleinen Klecksen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei Zimmertemperatur härten lassen.

Super Trail Mix 🌿

Unser Bio Super Trail Mix ist vollgepackt mit knusprigen Kernen und Nüssen, süßen Beeren und saftigen Früchten: Goji-Beeren, Physalis, Sauerkirschen, Maulbeeren, Cashewkerne, Mandeln und Kürbiskerne. 100% natürliche Zutaten, sonst nichts.

Pst, schon gewusst?

Der Super Trail Mix bringt schnelle Energie. Es macht sich daher toll als Snack im Büro oder als Knabberei im Kino.



❖❖ Cashewmus

Unser Bio Cashewmus besteht zu 100 % aus Cashewnüssen. Es hat eine cremige Konsistenz, ähnlich wie Peanut Butter und eignet sich hervorragend als veganer Sahneersatz in Dips, Smoothies und Suppen.



Psst, schon gewusst?

*Unser Tipp zum Naschen:
Cashewmus als Brotaufstrich
mit frischer Marmelade
toppen. Köstlich!*

nu3 Superfood Expertin Susanna Bingemer

Für nu3Kitchen.com schreibt Susanna von eatsleepgreen.de eine monatliche Kolumne und entwickelt gesunde Rezepte, die sich meist rund um die vegane Küche und Superfood drehen.



ZUBEREITUNG:

Die Zitronenschale fein abreiben. Einen Esslöffel frischen Zitronensaft beiseite stellen. Datteln mit Mandeln, Zitronenschale und Gewürzen im Mixer zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen, dabei Arbeitsfläche und Teig mit geriebenen Mandeln leicht bestreuen, damit der Teig nicht klebt.

Mit einem Sternausstecher Zimtsterne ausstechen. Zimtsterne auf einem Gitter ein paar Tage trocknen lassen. Für die Glasur Cashewmus mit Kokosöl, Yacon Sirup, Zitronensaft, Maca-Pulver und 3 EL Wasser cremig pürieren. Die fertigen Zimtsterne mit der Glasur bestreichen. Kühl stellen bis die Glasur fest wird.

SUSANNAS ZIMTSTERNE

ZUTATEN:
1 Bio-Zitrone
200 g Datteln (ohne Stein)
300 g geriebene Mandeln plus
einige Esslöffel extra zum Ausrollen
2 EL Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
75 g nu3 Cashewmus
50 g nu3 Kokosöl
2 EL nu3 Yacon Sirup
1 Tl Zitronensaft
1 EL nu3 Maca-Pulver



CHOCOLATE CARAMEL TART

ZUTATEN:

150 g Mandeln
50 g nu3 Mandelmehl
3 EL nu3 Kokosöl
13 Medjool Datteln
100 g dunkle Schokolade (mind. 70%)
2 EL nu3 Peanut Butter
1/2 Dose Kokosmilch
2 EL nu3 Kokosöl
120 ml Sahne

ZUBEREITUNG:

Mandeln im Mixer grob zerhacken, Mandelmehl, 3 EL Kokosöl und 5 Datteln dazu geben und zu einem groben Teig mixen.
Teig in kleine Förmchen geben und andrücken.
Für 30 Minuten ins Eisfach stellen.
Für die Caramelschicht 8 Datteln, Peanut Butter, Kokosmilch und Kokosöl im Mixer fein pürieren.
Teig aus dem Eisfach nehmen, Caramelschicht

draufgeben und nochmal für 1 Stunde ins Eisfach zurück stellen.

Schokolade in einer Schüssel zerbröckeln. Sahne erhitzen und auf die Schokolade geben. Mit einem Schneebesen gut rühren, bis die Schokolade vollkommen geschmolzen ist.

Auf die Tarts geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Mandelmehl 🌱

Unser Bio Mandelmehl ist nicht nur für eine glutenfreie Ernährung super, sondern ist auch eine tolle Low-Carb Alternative zu herkömmlichem Mehl mit 4 g Kohlenhydraten pro 100 g Mehl. Zusätzlich hat es einen hohen Ballaststoffgehalt, und ist somit ein tolles Mehl beim Backen.

Psst, schon gewusst?

*Gemahlene Mandeln sind etwas anderes als Mandelmehl.
Gemahlene Mandeln sind tatsächlich ganze Mandeln, die gemahlen werden. Für Mandelmehl hingegen werden Mandeln gepresst und zurück bleibt eine Masse ohne Öl mit höherem Ballaststoffgehalt.*



❖❖ Manuka Honig

Manuka-Honig gehört zu den weltweit begehrtesten Honigen. Er wird aus dem Blütennektar des Manuka Strauches hergestellt und stammt 100% aus Neuseeland. Am besten schmeckt er als Brotaufstrich oder als Süßungsmittel beim Backen und Kochen.



Psst, schon gewusst?

Die Nummer hinter dem Manuka Honig steht für die Methylglyoxal-Konzentration. Je höher die Nummer, desto besser!

HEISSE SUPER SCHOKOLADE

ZUTATEN FÜR 1 GLAS:
1 EL Cocoa Powder
1 EL nu3 Manuka Honig
1 TL nu3 Maca-Pulver
1/2 TL Zimt
250 ml Mandelmilch

ZUBEREITUNG:

Cocoa Powder, Honig, Maca-Pulver und Zimt in einem Topf in kalter Mandelmilch auflösen und erhitzen. Warm genießen.



Maulbeeren: 🌿

Maulbeeren sind weltweit beliebt für ihren natürlich süssen Geschmack. Besonders gut machen sie sich einfach als Snack zwischendurch oder in Müsli, Joghurt und Smoothie. In unserer Dose stecken 100% sonnengetrocknete Bio Maulbeeren. Sonst nichts!

Psst, schon gewusst?

Maulbeeren sind so unglaublich empfindlich, dass es sie fast nur getrocknet zu kaufen gibt.



Carolyn Strothe aus der nu3 Blogger Kitchen

Bei frauherzblut.de dreht sich alles um Carolins Liebe zum Essen. Vegetarische Köstlichkeiten, feinste Pâtisserie kombiniert mit einer Prise Vintage-Charme und Liebe zum Detail.



CAROLINS GINGERBREAD MEN

ZUTATEN:

- 250 g nu3 Yakon-Sirup
- 50 g nu3 Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- ½ TL gemahlene Vanille
- eine Prise scharzer Pfeffer
- jeweils ½ TL Piment, Nelke, Muskatnuss und grüner Kardamom, frisch gemahlen
- feiner Schalenabrieb einer Bio-Orange
- ein Stück Ingwer (0,5 cm), frisch gerieben
- 300 g nu3 Mandelmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Mandeln, gehackt
- 2 EL nu3 Maca-Pulver
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Bio Eier

FÜR DIE

VERZIERUNG:

- nu3 Goji Beeren
- nu3 Maulbeeren
- gefriergetrocknete Heidelbeeren
- ein wenig Eiweiss
- Pinienkerne
- Kürbiskerne

ZUBEREITUNG:

Yakon-Sirup, Kokosblütenzucker, alle Gewürze, Orangenschale und Ingwer in einem Topf vorsichtig erhitzen und solange rühren, bis sich der Kokosblütenzucker vollständig aufgelöst hat. Dann die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In einer grossen Schüssel beide Mehlsorten mit Mandeln, Maca-Pulver, Backpulver und Salz vermischen. Die Yakon-Sirup-Gewürz-Mischung mit der Mehlmischung und den Eiern zu einem glatten Teig verkneten. Es ist normal, dass sich der Teig klebrig anfühlt. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30–60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf einer sehr gut bemehlten Arbeitsfläche ca. 5–6 mm dick ausrollen und nach Herzenslust Formen und Figuren ausstechen. Die Figuren vor dem Backen mit Goji Beeren, Maulbeeren, gefriergetrocknete Heidelbeeren, Pinienkerne und/oder Kürbiskerne dekorieren. Mit ein wenig Eiweiss halten die Beeren und Kerne besser auf dem Gingerbread. Das Gingerbread auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und in der mittleren Backofenschiene ca. 8–10 Minuten backen und auskühlen lassen. Luftdicht verschlossen und kühl gelagert sind die Gingerbread Men 4 Wochen haltbar.



✿: Kokosöl

Kokosöl ist eines der beliebtesten Naturprodukte überhaupt. Es bereichert die gesunde Küche und schmeckt super. Unser Bio Kokosöl wird auf Sri Lanka durch schonende Kaltpressung aus kontrolliert biologisch angebauten Kokosnüssen gewonnen. Das gibt dem Öl diese ganz besondere, sanfte Kokosnote.



Psst, schon gewusst?

Kokosöl kann sehr vielseitig eingesetzt werden - zum Backen, Braten, Kochen und auch als natürliches Beauty- und Pflegeprodukt.



- 1 EL nu3 Kokosöl
- 2 EL nu3 Kokosblütenzucker
- 220 g Reismehl
- 450 g Mascarpone
- 75 g Butter
- 4 Eier
- 175 g Honig
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 Zitrone
- 1 EL nu3 Maca-Pulver
- 3 frische Feigen
- 1 EL Butter

FEIGEN CHEESECAKE

ZUBEREITUNG:

Für den Boden Butter, Kokosöl und 1 EL Kokosblütenzucker schaumig rühren, dann Reismehl hinzugeben. 2–4 EL kaltes Wasser dazu geben, und es zu einem glatten Teig verkneten. In einer gefetteten Springform etwa 20 Minuten im Ofen bei 275 °C backen.

In der Zwischenzeit Frischkäse, Mascarpone und Butter glatt rühren. Eier, Honig, Vanillemark und

Maca dazugeben. Zitronenschale fein abreiben und zur Frischkäsecreme dazugeben. Zitrone dann ausdrücken und Saft unterrühren.

Füllung auf den vorgebackten Boden geben und bei 175 °C etwa 90 Minuten goldbraun backen.

Die Feigen in dünne Scheiben schneiden, mit Butter und 1 EL Kokosblütenzucker in einer heißen Pfanne leicht karamellisieren und abgekühlt auf dem Cheesecake verteilen.



nu³ | INTELLIGENT
NUTRITION

präsentiert:



nu³
Kitchen
.COM

Unser Online-Shop liefert direkt zu dir nach Hause.
Unsere nu3 Ernährungsexperten beraten dich gerne und finden mit dir
zusammen das perfekte Produkt für deinen Healthy Lifestyle.

- WE FEED YOUR HAPPINESS! -

Werde auch DU Teil unserer nu3Kitchen Community!

Du bist begeisterter Foodie & liebst gesunde Ernährung, die Spass macht? Dann tagge deine Rezept-Ideen mit

#NU3KITCHEN

und inspiriere uns und andere mit deiner Kreativität!

Follow nu3 on



» Hier klicken für mehr Inspirationen