ELISABETH

Deine

## MICROGREEN

Rezepte vegan







Elisabeth Koller Holistische Trainerin für Frauengesundheit im Arbeitsalltag

elisabethkoller.at



### Pesto aus Microgreen und Kräutern

#### Vegan

#### **Zutaten:**

2 Handvoll Sonnenblumenmicrogreen

10 Blatt frische Zitronenmelisse

1 Handvoll Sonnenblumenkerne (Bio)

alternativ

1 Handvoll geschälte Walnusshälften (Bio)

1 El Zitronensaft frisch gepresst und abgeriebene Zitronschale (Bio)

Salz, Pfeffer

Natives Oliven- oder Sonnenblumenöl (Bio)

#### 8 Stunden vor dem Start:

Sonnenblumenkerne oder geschälte Walnusshälften gut waschen und ca. 8 Stunden in Wasser einweichen. Danach gut abspülen und erst dann verwenden. Das Einweichwasser kannst du zum Blumen gießen verwenden.

Warum einweichen? Schmeckt besser, Antinährstoffe werden abgebaut und sie sind leichter verdaulich.

#### **Zubereitung:**

- Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen.
- Microgreen, Sonnenblumenkerne bzw. Walnusshälften in einen Hochleistungsmixer geben und klein p\u00fcrieren.
- Öl nach Bedarf nach und nach dazugeben damit die Konsistenz des Pestos cremiger wird.
- Zum Schluss mit Zitronensaft und Zitronenschalenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.





# Suppe aus Erbsen-Microgreen und Brennessel

#### Vegan

#### **Zutaten:**

2 Handvoll frisches Erbsen-Microgreen
1 Handvoll frische Brennesselblätter (mit Handschuhen sammeln)
2 kleine Kartoffel
1 kleine Zwiebel
Kräutersalz
Pfeffer, Muskatnuss gerieben
ca. 400ml Gemüsesuppenbrühe
1 El hoch erhitzbares Öl

#### Pürierstab

#### **Zubereitung:**

- Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Öl im Topf leicht erhitzen, Zwiebel zugeben und glasig werden lassen.
- Kartoffel waschen, schälen und klein würfelig schneiden und dazugeben. Umrühren und nach ca. 5 Minuten mit der Gemüsesuppenbrühe aufgießen.
- Ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffel gar gekocht sind.
- Vom Herd nehmen.
- Erbsen-Microgreen klein schneiden und mit den Brennesselblättern in den Topf geben und alles rasch p\u00fcrieren damit die N\u00e4hrstoffe des Microgreen erhalten bleiben.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.



#### **BEZUGSQUELLEN EMPFEHLUNG:**

#### Saatgut: <u>www.sprossen.at</u>

 Rabattcode: Gib im Onlineshop kurz vor der Bezahlung im Feld "Anmerkungen zur Bestellung" Elisabeth ein und es werden 5% Rabatt abgezogen.

#### Vitaminbowl: <u>www.sprossenliebe-microgreens.com</u>

 Rabattcode: Gib im Onlineshop kurz vor der Bezahlung im Feld Gutscheincode makeiteasy ein und du erhältst automatisch 10% Rabatt abgezogen.

#### Saatgut und Sprossengläser: www.viaverde.at

 Rabattcode: Gib im Onlineshop kurz vor der Bezahlung im Feld Gutscheincode makeiteasy ein und du erhältst automatisch deinen Rabatt abgezogen.

#### LITERATUR EMPFEHLUNG:

Angelika Fürstler "Sprossen & Mikrogrün"

Die Ressourcen- und Literaturempfehlung gilt als unbezahlte und unbeauftragte Werbung. Ausgenommen sprossen.at und viaverde, dies ist ein Affilate.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen! Schicke mir gerne eine Nachricht oder tagge mich auf Social Media wenn du das Rezept ausprobiert hast. Auf Instagram findest du mich unter @elisabethkoller.at.

#makeiteasy elisabethkoller.at

