



Warming Winter Recipes

von Lea-Martine Lotz

Content

Warming Winter Breakfast Bowl 5

Warming Raw Cacao Smoothie Bowl 8

Golden Kurkuma Granola 11

Cauliflower with Truffle Tahin 14

Oven Baked Thyme Beetroot with Whipped Feta 18

Roasted Harissa Mushroom 22

Creamy Pilzgulasch 25

Romana Hearts in Love With Tahin 29

Chickpea Chocolate Chip Cookies 32

Winter Spekulatius Cheesecake 35

In this time of the year it's all about sharing & warm, cozy dishes.



Das Schönste an der Weihnachtszeit sind für mich die gemeinsamen Momente mit meiner Familie und meinen Freunden, alle versammelt um einen großen Tisch mit vielen verschiedenen leckeren Köstlichkeiten, die wir gemeinsam zubereitet haben.

Ich weiß, dass es für alle die sich gesund und vollwertig oder vegan ernähren gerade an Weihnachten schwierig ist, mit der Familie einen Konsens beim Thema Essen zu finden.

Daher haben wir dieses Rezeptbuch für dich gemacht. Vollgepackt mit Gerichten, die sich perfekt eignen um sie zu teilen, zu 100% allen schmecken, weil sie würzig oder süß und cremig sind.

Ohne Verzicht, mit viel Lebensfreude, Leichtigkeit, 100% pflanzlich und vollwertig.

Auf den nächsten Seiten findest du meine zwei Lieblingsfrühstück-Bowls, 6 Gerichte für ein leckeres gemeinsames Essen und 2 süße Abschlüsse.



Lea- Martine Lotz

Zertifizierte Ernährungsberaterin & Mindset Coach.
Health Coaching & Gastronomie Beratung.

Ernährung kann dein ganzes Leben verändern.
Meins hat es auf jeden Fall.

Durch die Kombination von einer pflanzlichen Ernährung und einem Mindset Coaching, konnte ich meine starke Histaminintoleranz, unzählige Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten und Schilddrüsenunterfunktion heilen. Von einem Leben mit Angst und Verzicht, macht ich einen Shift zu Gesundheit und Fülle als meinen natürlichen Zustand. Als zertifizierte Ernährungsberaterin und Mindset Coach unterstütze ich in meinem Health Coaching nun Menschen 1:1 wieder ganzheitlich zurück in Balance mit ihrem Körper zu kommen.

Mein Herzensthema ist es, dass wir selbstbestimmt durch unser Leben gehen und unser Leben so gestalten, wie wir es uns vorstellen und dazu gehört auch immer die Möglichkeit zu haben, das Essen zu wählen was uns individuell gut tut.

Daher unterstütze ich auch Gastronomien ihr Produktsortiment auf eine pflanzliche und vollwertige Gerichte oder Produkte zu erweitern, um es ab jetzt einfach zu machen sich gesund zu ernähren. Denn es fühlt sich so viel besser an, in einem gesunden Körper zu leben.

Ich freue mich daher so sehr, mit dir zusammen eine Art der Ernährung zu entdecken, die leicht und frisch ist, unseren Körper positiv beeinflusst, stärkt und vor allem Spaß macht.



Warming Winter Breakfast Bowl

Ein Frühstück, das wie Nachtisch schmeckt, wärmend und weihnachtlich ist? Here we are!

Tipp: Koche einfach etwas mehr vor und genieße es noch die nächsten Tage zum Frühstück oder Brunch.

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten

Für 1-2 Personen



Kokosjoghurt / Soja
Joghurt oder Quark



Pistazien



Granola

Eingekochte Birnen & Trauben:



Birnen



Rote Trauben



Orange



2x Sternanis



1 EL Zimt



½ EL Honig (Optional)

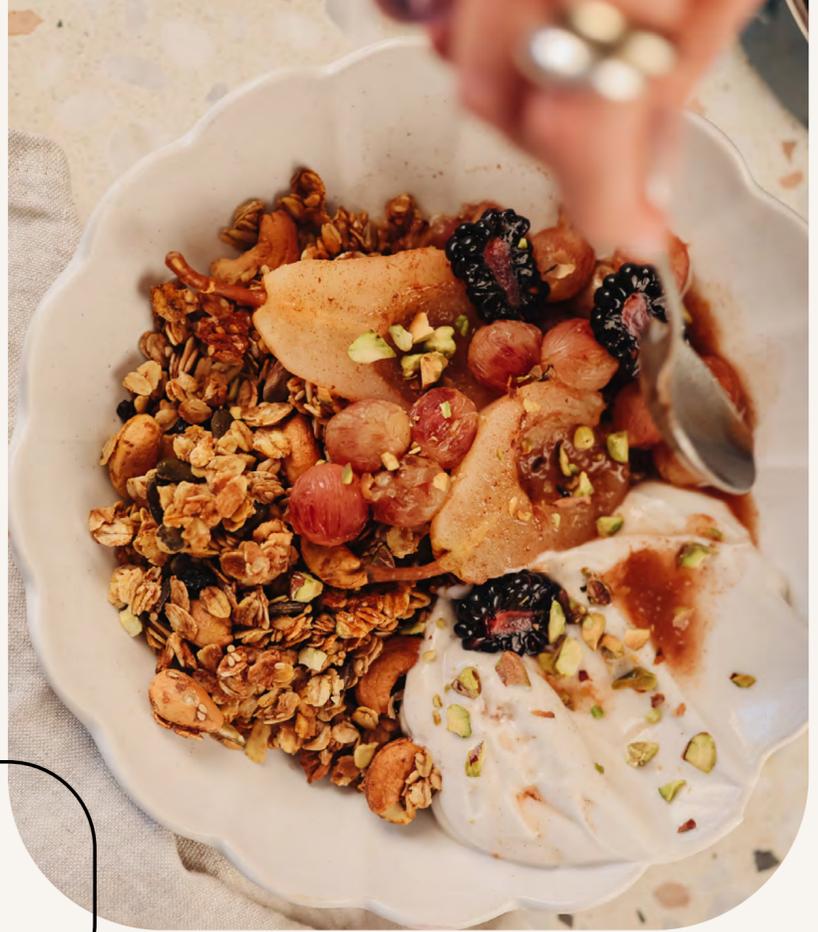


½ TL Kardamon



Wasser

Anleitung



1. Die Birnen mit einem Sparschäler schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entnehmen.
2. Zusammen mit den Trauben in einem kleinen Topf geben und all die Zutaten für die eingekochten Birnen & Trauben (Siehe Zutaten) hinzugeben.
3. Mit etwas Wasser auffüllen, sodass die Birnen & Trauben bedeckt sind und mit geschlossenem Deckel bei mittelhoher Höhe für ca. 15 Minuten einkochen lassen.
4. Wenn sie eingekocht sind in eine Bowl Schale zusammen mit dem Joghurt und dem Granola geben, optional noch frische Früchte wie Heidelbeeren oder Brombeeren toppen und gehackte Pistazien drüber streuen.
5. Fertig ist deine Winterbowl. Enjoy!



Warming Raw Cacao Smoothie Bowl

Roher Kakao kann nicht nur wohltuend für unseren Hormonhaushalt sein, sondern ist auch reich an Mikronährstoffen und gibt uns einen Energiekick am Morgen.

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten

Für 1 Person



2 EL Chia Samen



3 EL pflanzliche Milch
(z.B. Vly High Protein)



2 EL Roh Kakao



Prise Vanille



½ EL Zimt



½ EL Maca Pulver



1 große Banane
oder zwei kleine



1-2 handvoll Spinat



100 ml pflanzliche
Milch (z.B. Vly)



½ TL Flohsamen
(z.B. L-Complex)

Anleitung



1. Zuerst 2 EL Chia Samen mit den 3 EL pflanzliche Milch in eine kleine Schale geben und ziehen lassen. Das reichert die Bowl nicht nur mit gesunden Omega-3-Fettquellen an, sondern sorgt auch dafür, dass sie dickflüssiger wird.
2. In einem Mixer alle Zutaten hineingeben und die Chia Samen hinzufügen, diese sollten nun angedickt sein.
3. Alles zu einer homogenen Masse mixen.
4. In eine Schale füllen und mit den Toppings deiner Wahl garnieren.

💡 Tipp für eine warme Smoothie Bowl:

Wer einen Vitamix hat, kann die Smoothie Bowl etwas länger auf hoher Stufe mixen und somit die Bowl erwärmen. Schmeckt super lecker und eignet sich perfekt für den Winter.



Golden Kurkuma Granola

Manche Sachen schmecken einfach besser, wenn man sie selbst macht. Genau das ist der Fall bei Granola. Ich zeige dir mein Lieblingsgranola für den Winter, dass du perfekt über deine Frühstücks-Bowl toppen kannst.

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten



400g Großblatt
Haferflocken



40g Kürbiskerne



3 TL Zimt



90g Kokosöl



Prise Salz



40g Cashews



150 ml Ahornsirup



3 TL Golden
Milk Gewürz

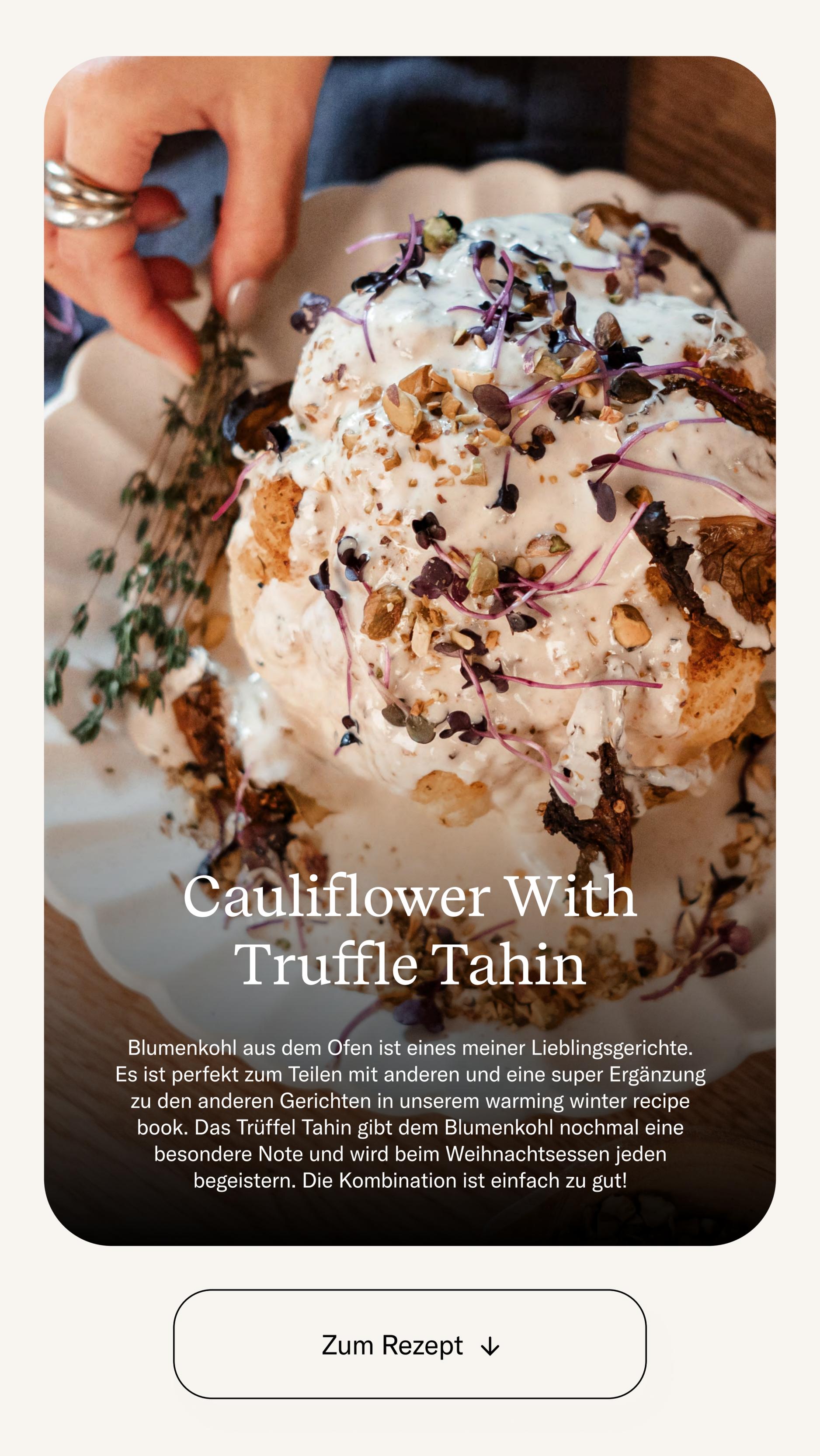


Abrieb Orange

Anleitung



1. Den Ofen auf 170 Grad (150 Grad Umluft) vorheizen.
2. Die Haferflocken zusammen mit den Cashews, Kürbiskernen, Zimt und dem Golden Milk Gewürz vermischen.
3. Das Kokosöl in einem Topf gemeinsam mit dem Ahornsirup verflüssigen. Zu der Granola Basis hinzugeben und vermischen.
4. Etwas Abrieb einer 1/2 Orange und eine Prise Salz hinzufügen.
5. Auf einem Backblech verteilen. Für ca. 35-40 Minuten in den Ofen geben, bis es leicht gebräunt ist.
6. Aus dem Ofen holen und unbedingt im Blech abkühlen lassen.
6. Erst wenn es voll ständig abgekühlt ist, in kleine Stücke brechen und genießen.



Cauliflower With Truffle Tahin

Blumenkohl aus dem Ofen ist eines meiner Lieblingsgerichte. Es ist perfekt zum Teilen mit anderen und eine super Ergänzung zu den anderen Gerichten in unserem warming winter recipe book. Das Trüffel Tahin gibt dem Blumenkohl nochmal eine besondere Note und wird beim Weihnachtsessen jeden begeistern. Die Kombination ist einfach zu gut!

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten

Für 4-5 Personen



Blumenkohl



Harissa Gewürz



Olivenöl



Olivenöl



Tahin



Trüffelöl



Saft einer halben
Zitrone



Salz



Wasser

Anleitung



1. Den Blumenkohl in einem Topf mit Wasser geben und für 10 Minuten kochen.
2. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
4. Den Blumenkohl auf ein Backblech legen, etwas Olivenöl, Harissa Pulver und Salz drüber geben.
5. Für mindestens 20 Minuten im Backofen goldbraun rösten. Optional kannst du auch die Heißluft-Grill Funktion anstellen, falls du diese hast.
6. In dieser Zeit kannst du das Tahin machen: Dafür einfach 4-5 Esslöffel weißes Tahin in eine Schüssel geben, den Saft einer halben Zitrone und Salz hinzugeben. Mit einem Schneebesen verrühren.



7. Gebe nun etwas Wasser hinzu und verrühre alles gemeinsam. Nicht wundern, wenn das Ganze zunächst schwer zu verrühren ist. Einfach weiter rühren, bis sich eine cremige Masse ergibt.

8. Jetzt noch nach Belieben das Trüffelöl zugeben und fertig ist dein Trüffel Tahin.

9. Wenn der Blumenkohl goldbraun ist aus dem Ofen holen, auf einem Teller platzieren und mit dem Trüffel Tahin übergießen.

✨ Enjoy!



Oven Baked Thyme Beetroot with Whipped Feta

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten

Für 2 Personen



Gelbe & rote Beete



3 Frühlingszwiebeln



3 Knoblauchzehen



Thymian



Salz & Pfeffer



Olivenöl



70g veganen Feta



4 EL Soja Quark



Saft einer viertel
Zitrone



Zitronenabrieb



Schuss Wasser



Alufolie

Anleitung



1. Die rote & gelbe Beete schälen und in Viertel schneiden. Je dünner die Stücke geschnitten sind, desto kürzer brauchen sie im Ofen. Wer es also großen Hunger hat, kann auch dünne Scheiben schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln mit einem diagonalen Schnitt in 4 gleichgroße Abschnitte abschneiden und den Knoblauch schälen.
3. Zwei große Stücke Alufolie auf einem Backblech vorbereiten und die Beete sowie die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch mittig darauf verteilen.
4. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
5. Ein paar Thymianzweige dazulegen und die Päckchen zumachen (Siehe Bild).



6. Das Backblech mit der Beete ca. 50-60 Minuten in den Ofen geben. Falls du dünnere Scheiben geschnitten hast, dauert es ca. 40 Minuten. Achte nur drauf, das die Päckchen auch relativ gut verschlossen sind.

7. Für den whipped Feta alle Zutaten in einen Mixer geben und auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

8. Den whipped Feta auf einem Teller mit kreisförmigen Bewegungen mittig verteilen und die rote Beete darauf garnieren.



Roasted Harissa Mushroom

Eines meiner Lieblingsrezepte für einen großen Tisch mit Freunden oder Familie und ganz vielen Gerichten zum Teilen – diese roasted harissa mushrooms kommen immer gut an!

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten

Für 2 Personen



Austernpilz



Olivenöl



Soja Soße



Harissa Gewürz

Anleitung



1. Den Austernpilz putzen.

2. In eine Pfanne Olivenöl geben und erhitzen.

3. Wenn die Pfanne heiß ist, den Austernpilz hingeben und mit einem Löffel fest auf den Pfannenboden drücken. So bekommt der Pilz eine schöne Bräunung. Den Pilz einmal wenden und von der anderen Seite goldbraun braten.

4. Die Pfanne für einen kurzen Moment von der Hitze nehmen und das Harissa Pulver über beide Seiten streuen. Danach mit einem guten Schuss Soja Soße ablöschen und für weitere 2-3 Minuten zurück auf die Hitze stellen.



Creamy Pilzgulasch

[Zum Rezept](#) ↓

Zutaten

Für 4 Personen



2 Stangen von einem
Staudensellerie



2 Portobello Pilze



2 Kräuterseitlinge



Tomatenmark



Thymian Zweige



Lorbeer Blatt



Paprika Pulver



1 Koblachzehe



Handvoll
Champignons



1 Dose Kokosmilch



Gemüsebrühe



Petersilie



Soja Soße



Oregano

Anleitung



1. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Lauch halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gemeinsam anbraten.
3. Knoblauch in kleine Stückchen hacken und nach ein paar Minuten zu den Zwiebeln und dem Lauch in die Pfanne geben.
4. Zwei Esslöffel Tomatenmark an eine Seite der Pfanne geben und das Tomatenmark anbraten. Durch das Anbraten intensivieren wir den Geschmack und bekommen mehr würzige Aromen.
5. Die Champignons und die Portobello Pilze in dünne Scheiben schneiden, die Kräuterseitlinge in dünne Streifen zupfen/reißen, so dass sie „Geschnetzelten“ anmuten.



6. Zwei Sellerie Stangen dünne Stücke schneiden und gemeinsam mit den Pilzen in die Pfanne geben. Alles mehrere Minuten anbraten.

7. Spice it up – nun alles mit etwas Oregano, Paprika Pulver und Chili würzen und danach mit Soja Soße ablöschen. Mit der Soja Soße nicht sparsam sein, da wir dadurch die leckere Würze in der Soße bekommen. Pilze und Soja Soße sind ein absolutes Umami-Match!

8. Nun die Pfanne mit Wasser auffüllen, sodass die Pilze in einen Sud schwimmen. ½ Esslöffel Gemüsebrühe hinzugeben.

9. Wenn du den würzigen Geschmack noch etwas intensivieren möchtest, kannst du noch eine handvoll getrocknete Pilze mit in das Gulasch einkochen. Das verstärkt nochmal den Umami Taste.

10. Kokosmilch schütteln und in die Pfanne geben. Ich verwende immer Kokosmilch, da es die gesündeste Variante zu Sahne ist. Hier kann aber auch eine andere pflanzliche Sahne Alternative wie Soja- oder Reissahne verwendet werden.

11. Ein Lorbeer Blatt sowie ein paar Zweige Thymian hinzugeben und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze mindestens 10 Minuten einkochen lassen.

12. Mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer nachwürzen und genießen.



Romana Hearts in Love with Tahin

Das perfekte Sharing-Gericht für
die Weihnachtsfeiertage, was jeder mag.

[Zum Rezept ↓](#)

Zutaten

Für 2-4 Personen



Romana Salat



Veganer Feta



Zwei EL weißes Tahin



Saft einer viertel
Zitrone



Prise Salz



Schwarzer Sesam



Pistazien

Anleitung



1. Gib zwei Esslöffel weißes Tahin in eine Schüssel, Saft einer viertel Zitrone, Salz in eine kleine Schüssel und verrühre es mit einem Löffel.
2. Gebe nun etwas Wasser hinzu und verrühre alles mit einem Schneebesen. Nicht wundern, wenn das Ganze zunächst schwer zu mischen ist. Einfach weiter rühren, bis sich eine cremige Masse ergibt. Fertig ist dein Tahin.
3. Häuftel nun den Romana Salat in zwei. Nimm deinen veganen Feta und schneide dünne Streifen. Lege die Streifen nun zwischen die einzelnen Blätter. Du kannst bei der Menge variieren, kommt ganz drauf an, wie „käsig“ du es magst.
4. Erhitze eine Pfanne mit etwas Olivenöl und lege die zwei Romana Herzen mit der offenen Seite nach unten in die heiße Pfanne. Drücke die Herzen etwas auf den Pfannenboden und lasse sie dann 3-5 Minuten in der Pfanne goldbraun braten. (Nicht wenden)
5. In dieser Zeit kannst du dein bereits vorbereitetes Tahin in kreisförmigen Bewegungen auf dem Teller verteilen.
6. Wenn die Romana Herzen goldbraun angebraten sind, gebe sie auf das Tahin. Zum Garnieren kannst du etwas schwarzen Sesam und gehackte Pistazien toppen. Enjoy!



Chickpea Chocolate Chip Cookies

Diese Chocolate Chip Cookies sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch voller Ballaststoffe und kommen vollkommen ohne Mehl aus.

[Zum Rezept](#) ↓

Zutaten

Für ca. 10-12 Cookies



500g Kichererbsen
(2x Gläser)



220g Tahin weiß



230g Ahornsirup



1 TL Backpulver



Prise Vanille



Prise Salz



Zartbitter
Schokolade

Anleitung



1. Befreie die Kichererbsen von ihrem Wasser und wasche sie einmal gründlich ab.
2. Alle Zutaten außer die Schokolade in einen Mixer und mixe sie bis eine cremige Masse entsteht. Es sollten keine Kichererbsenstückchen mehr zusehen sein.
3. Hacke nun so viel Schokolade klein, wie du gerne magst und gebe sie zu dem Teig. Jetzt nochmal alles umrühren.
4. Backpapier auf ein Backblech legen und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Mit einem Löffel die Cookie Masse auf dem Backblech verteilen und für ca. 30 Minuten in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.



Winter Spekulatius Cheesecake

Cheesecake ist nur was für den Sommer? Niemals. Wir machen den Cheesecake wintertauglich und vor allem: gesund & proteinreich. Denn dieser Cheesecake ist aus Seidentofu. Falls du jetzt verwirrt bist, glaub mir – er ist unglaublich lecker und perfekt von der Konsistenz!

[Zum Rezept](#) ↓

Zutaten



350g veganen
Spekulatius
(z.B. von Veganz)



125g vegane Butter

Füllung:



40g vegane Butter



200g Soja Joghurt



3 EL Simply V
Frischkäse Natur



200g Seidentofu*



40g Maisstärke



4EL Ahornsirup



½ TL gemahlene
Vanille



Saft einer ½ Zitrone



Abrieb einer
Bio-Zitrone

Füllung:



Frische
Brombeeren



Thymian

* darauf achten, dass es Seiden Tofu und kein normaler Tofu ist. z.B. von Taifun

Anleitung



1. Heize den Ofen vor und fette Springform mit etwas Margarine ein.
2. Die vegane Margarine in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen.
3. Spekulatius fein zerkleinern (am besten in einer Küchenmaschine/ Mixer, alternativ: in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Nudelholz/Topf klein machen)
4. Vegane Butter dazugeben und zusammen zu einem krümeligen Teig verarbeiten.
5. Die Masse in die eingefettete Kuchenform füllen und mit den Händen am Boden andrücken.
6. Den Teig an den Seiten nach Belieben hochziehen und so eine Kruste formen.



7. Am Ende nach Geschmack noch zusätzlich etwas Abrieb der Zitrone zugeben. Nach Belieben mit Vanille oder Ahornsirup verfeinern.

8. Die Käsefüllung auf den Boden füllen.

9. Den Kuchen für 35-40 Minuten backen bis er leicht braun ist.

10. Ofen ausschalten und den Kuchen weitere 10 Minuten in der Restwärme stehen lassen.

11. Kuchen abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf gewünschtem Teller platzieren.

11. Mit den Brombeeren und Thymian dekorieren und genießen.



Bauchgefühl trifft Wissenschaft

Ganzheitliche Gesundheit persönlich in deiner Hand. Wie stark dein Blutzucker nach einer bestimmten Mahlzeit ansteigt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel hat Auswirkungen auf deine Gesundheit, auf dein Körpergewicht und dein allgemeines Wohlbefinden.

www.millionfriends.de

Folge uns auf Instagram, wenn du Hunger auf mehr hast.