

👉 **Avocado-Creme**

- 1 bis 2 Bund Petersilie,
- 2 bis 4 süße Lauchzwiebeln fein hacken,
- evtl. 1 bis 2 Knoblauchzehen auspressen,
- 2 reife, würzige Avocados pürieren,
- ½ bis 1 Zitrone auspressen und alles vermischen,
- evtl. mit etwas reinem Wasser eine flüssigere Konsistenz geben.

Diese Creme paßt zu allen Kohlsorten und zu Salaten mit Wildkräutern. Wer einen exotischen Geschmack möchte, kann auch noch 1 bis 2 TL Spirulina- oder Chlorella-Süßwasseralgeln untermischen.

👉 **Dressing oder Dips**

- 2 TL Kümmel,
- ½ Zitrone entsaften,
- 1 mittlere Tomate,
- 2 Stengel Sellerie stückeln,
- 1 Avocado entkernt in einen Mixer geben und auf Höchststufe kurz laufen lassen. Sofort über fertig gemachten Wildsalat geben.

👉 **Möhrentorte**

- ½ - 1 Schale einer Orange pürieren, so daß das Aroma frei wird.
- 1 Handvoll frische Kokosnuß raspeln,
- 3 Handvoll Möhren,
- ½ Handvoll eingeweichte Sonnenblumenkerne,
- 1 EL Rosinen und evtl. 1 Dattel pürieren,
- einige Rosinen im ganzen zugeben. Alles gut vermischen und auf einem großen, flachen Teller zu einer Torte formen und mit frischem Kokosraspel bestreuen.

👉 **Grüner Salat**

- 2 reife Avocados zerdrücken,
- 3 Handvoll Kräuter fein hacken (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Vogelmiere, Schafgarbe, Wegerich),
- Lauchzwiebeln schneiden,
- evtl. 2 Knoblauchzehen auspressen,
- 1 Apfel reiben oder in kleine Stücke schneiden,
- dazu Biogemüseblätter (auch Kohlrabiblätter u. dergl.), Spinat und
- 4 bis 6 Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden, alles gut vermischen, garnieren und servieren.

👉 **Leckere Kombinationen mit Kulturgemüsen**

- fein geschnittener Fenchel mit Mangoschnitzten und frischem Orangensaftdressing,
- grob geraspelter Blumenkohl mit Bananenscheiben und etwas Zitronensaft,
- in feine Streifen geschnittene Rote Bete und Äpfel mit einem Hauch Meerrettich,
- geraspelte junge Kohlrabi mit frischen Birnen und Nüssen,
- Sauerkraut mit Ananas, Apfel oder Trauben,
- in feine Streifen geschnittener Paprika - rot, grün oder gelb - oder eine Mischung daraus mit feingehackten roten Zwiebeln, Orangenfilets und schwarzen oder grünen Oliven,
- Zucchini und Möhren, beides in sehr feine Streifen geschnitten, mit Rosinen und gehackten Nüssen,
- Möhren mit Mandeln

👉 **Süppchen für Zahnranke**

Gib Äpfel oder Birnen in einen Mixer, gib Quellwasser dazu und je nach Süßwunsch eingeweichte Feigen, Datteln oder Rosinen. Garniere die Suppe mit Korinthen.

👉 **Japanische Paste**

- 3 mittlere Zwiebeln,
- 1 T eingeweichte und gekeimte Sonnenblumenkerne fein hacken,
- Radieschenblätter von 1 Bund,
- 4 bis 5 große Radieschen,
- 2 Tassen Hokkaido-Kürbis (im Asien Shop) oder Möhren, hacken;
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 Zitrone auspressen,
- evtl. etwas Curry oder Cuminpulver

👉 **Maledivische Kokos-Creme**

- 1 EL Ingwer fein hacken,
- 2 Tassen frische Kokosnuß pürieren,
- 1 TL Kurkuma,
- 1/3 TL gemahlener Kardamom,
- ½ Zitrone entsaften,
- Kokosmilch nach gewünschter Konsistenz zugeben, mischen.

👉 **Bananen-Sesam-Sauce**

- 1 Tasse Sesam fein mahlen,
- ½ Bund Schnittlauch oder 1 Lauchzwiebel fein hacken,
- 1 EL Ingwer fein hacken,
- 2 - 3 Bananen fein schneiden,
- ½ Tasse eingeweichte Rosinen pürieren,
- etwas Rosinenwasser nach gewünschter Konsistenz zugeben,
- 1 Zitrone auspressen,
- ¾ TL Kurkuma zugeben und alles gut mischen.

👉 **Götterpaste**

- 1/3 Bund Koriander, • etwas Muskat und Muskatblüte,
- 1 bis 2 mittlere Kurkuma-Wurzelknollen (im Asien Shop), Topinambur oder Möhren fein hacken,
- 1 große Zwiebel, • 2 - 3 Tassen Kürbis,
- ½ Bund Radieschen fein hacken,
- 1 bis 1½ Zitronen auspressen,
- ½ Tasse Sonnenblumenkeimlinge,
- Blätter von 1 Kohlrabi,
- etwas gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) und alles gut mischen.

👉 **Feigenbrei zu**

1 kg Feigen gut waschen, waschen, das die Früchte fast trocken und getrocknete Bananen. Das ganze über Nacht stellen (übrigens Fruchtsaft dazu geben.) Man kann noch zwischendurch kleine Gläser füllen und kühlen lassen.

Das Gewebe, das Du durch UrKost verloren hast, waren kranke, belastende Zellen. Es wird keine Gesundheit aufgebaut. Du merkst bald die erstarkende Kraft und Beweglichkeit, wenn Du sie konsequent durchhältst.

👉 **Mandel-Dressing für Wildkräutersalate**

Gib Mandeln in einen Mixer, zerhacke sie fein, gieße Möhrensaft zu, bis alles zu einer Paste oder Soße wird.

👉 **Pinien- oder Pistazienkerne-Dressing**

Hier mixt Du Bio-Tomaten mit Pinien- oder Pistazienkernen wie oben bei Mandel-Dressing angegeben. Guten Appetit!