



**MOUNT NATURAL**  
QUALITY FOR LIFE

VITAMIN B KOCHBUCH





# Inhalt

VITAMIN B .....	3
Die Aufgaben der B-Vitamine .....	4
Der tägliche Bedarf an Vitamin B.....	5
Die Wichtigkeit der Vitamin B Zufuhr .....	6
Wer besonders darauf achten sollte.....	6
Folgen eines Vitamin-B-Mangels .....	7
Überdosierung von Vitamin B.....	9
Lebensmittel mit ausreichend Vitamin B.....	10
Veganer und Vegetarier .....	11
Alltagsgerichte mit Vitamin B zubereiten .....	11
Frühstück.....	12
Hausgemachte Hagebutten- Holunder-Marmelade .....	13
Selbstgemachter Kräuteraufstrich .....	15
Chia- Pudding mit Joghurt und Früchten .....	16
Veganes Omelett aus Kichererbsenmehl .....	17
Hauptgericht.....	18
Gemüselasagne mit Pilz Sauce .....	19
Jackfruit Curry mit Reis.....	21
Spaghetti mit Kokosmilch Spinat .....	22
Quinoa Chili .....	23
Vegetarische Brokkoli Quiche .....	24
Dessert und Süßes.....	26
Veganes Schokoladen- Mousse .....	27
Bananenbrot mit Walnüssen .....	28
Zimtschnecken - Vegane Art .....	29
Frucht- Quark- Speise .....	31
selbstgemachte vegane Gummibärchen .....	32
Apfel-Zimt-Schaum mit Sahne .....	33
Suppen .....	34
Kokos-Bohnen-Eintopf .....	35
Frühjahrs-Gemüse-Suppe .....	37
Italienische Kichererbsensuppe.....	38
Kürbissuppe mit Kokosöl .....	39
Blumenkohlsuppe mit Kurkuma .....	41



## VITAMIN B

Die B-Vitamine werden in eine achttellige Vitamingruppe zusammengefasst. Die Substanzen unterscheiden sich chemisch und pharmakologisch voneinander. Bekannt ist, dass die Nummerierungen der B-Vitamine nicht durchgehend ist. Das liegt daran, weil sich bei vielen Substanzen, die damals als Vitamine B galten, später kein Vitamincharakter bestätigen ließ.

Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind die B-Vitamine essenziell. Sie sind äußerst wichtig für unseren Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle unseres Körpers profitiert von der ausreichenden Vitamin B Versorgung, sie sind miteinander verwoben und einer ergänzen sich. Trotzdem hat jedes B-Vitamin seine eigene spezielle Aufgabe im Körper, die es von den anderen unterscheidet.

Nimmt man alle B-Vitamine zu sich, den sogenannten Vitamin- B- Komplex, wird im Körper die optimale Wirkung entfaltet. Bereits der Mangel von nur einem einzigen B-Vitamin kann den gesamten Haushalt durcheinander bringen. Aus diesem Grund ist es bei Mangelerscheinungen ratsam nicht nur ein einzelnes B-Vitamin zu sich zu nehmen. Sinnvoller ist es, den gesamten Vitamin-B-Komplex aufzunehmen.



# Die Aufgaben der B-Vitamine

Die verschiedenen B-Vitamine haben eine Vielzahl von Eigenschaften, die sich positiv auf unseren Körper auswirken können. Hier nur einige Beispiele:

- Vitamin B1 - für starke Nerven
- Vitamin B2 - für die Entgiftung, unterstützt gesunde Haare, Haut und Nägel
- Vitamin B3 - für gute Fett- und Cholesterinwerte, Zellbildung, Regeneration der Muskeln
- Vitamin B5 - für die Wundheilung, sorgt für einen normalen Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel
- Vitamin B6 - für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, unterstützt die Funktion des Immunsystems
- Vitamin B7 - für normale Funktionen des Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsels und der Schleimhäute
- Vitamin B9 - für Schwangere, für alle Wachstumsprozesse mit Zellteilungen
- Vitamin B12 - für die Zellerneuerung, damit Folsäure überhaupt aktiviert werden kann



## Der tägliche Bedarf an Vitamin B

Der Tagesbedarf der acht B-Vitamine kann nicht immer an jedem einzelnen Tag erreicht werden. Doch mit einer ausgewogenen Ernährung wird die Gesundheit aufrechterhalten. Mit einer ausgewogenen Mischkost ist man meist auf der sicheren Seite. Doch in manchen Fällen, wie Schwangerschaft, Krankheiten oder nach Operationen, können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Wer in diesen Fällen die Einnahme von Supplementen anstrebt, sollte das vorab mit seinem Arzt abklären.

Es gibt Referenzwerte für die tägliche Zufuhr von B-Vitaminen, die als ungefähre Angaben zu sehen sind. Diese sind für eine Altersgruppe von etwa 25 bis 50 Jahren gedacht.

- B1 - Frauen 1 mg, Männer 1,2 mg
- B2 - Frauen 1,1 mg, Männer 1,4 mg
- B3 - Frauen 12 mg, Männer 15 mg
- B5 - Frauen 6 mg, Männer 6 mg
- B6 - Frauen 1,2 mg, Männer 1,5 mg
- B7 - Frauen 30 - 60 µg, Männer 30 - 60 µg
- B9 - Frauen 300 µg, Männer 300 µg
- B12 - Frauen 3 µg, Männer 3 µg



# Die Wichtigkeit der Vitamin B Zufuhr

Die acht B-Vitamine sind für eine Vielzahl an Stoffwechselfunktionen zuständig. Sie sind sehr hilfreich und tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, vermindern Müdigkeit, unterstützen normale geistige Leistung und vieles mehr.

Zu den 8 B-Vitaminen, dem sogenannten Vitamin B-Komplex, gehören folgende:

- B1 - Thiamin
- B2 - Riboflavin
- B3 - Niacin
- B5 - Pantothensäure
- B6 - Pyridoxin
- B7 - Biotin
- B9 - Folsäure
- B12 - Cobalamin

## Wer besonders darauf achten sollte

- Schwangere und stillende Mütter haben einen höheren Bedarf an Vitamin B. Vor allem die Folsäure ist sehr wichtig für die Entwicklung eines gesunden Kindes. Natürlich sind auch die anderen B-Vitamine während der Schwangerschaft absolut von Bedeutung.
- Sportler, die eine Sportart mit Muskelwachstum betreiben, können von einer Vitamin-B-Komplex Zufuhr profitieren.
- Ältere Menschen, die weniger Appetit haben oder Personen, die eine Diät einhalten, sollten auf die Einnahme achten. Hier werden oft nicht ausreichend Lebensmittel mit Vitamin B gegessen und der tägliche Bedarf wird nicht erreicht.

In diesen Fällen kann mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln der Vitalstoff Haushalt im Gleichgewicht gehalten werden.







## Folgen eines Vitamin-B- Mangels

Ein Vitamin-B-Mangel macht sich in der Regel recht schnell bemerkbar, und zwar durch einen allgemeinen Vitalitätsverlust. Die Symptome, das Ausmaß und die Dauer, die damit einhergehen, hängen von vielen Faktoren ab. Die häufigsten Beschwerden sind eine reduzierte geistige und/oder körperliche Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, schwache Nerven und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Wenn einige dieser Symptome ständig und ohne ersichtlichen Grund auftauchen, ist eine Untersuchung betreffend eines Vitamin-B-Mangels ratsam.

Die B-Vitamine (außer B12) gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen und können daher nicht vom Körper gespeichert werden. Sie müssen über die Nahrung täglich neu zugeführt werden, worauf aber leider nicht jeder Mensch achtet. Schwächezustände und andere akute B-Vitamin Mangelerscheinungen, können durch eine regelmäßige Zufuhr relativ schnell behoben werden.

Wird aber über einen längeren Zeitraum hinweg zu wenig zugeführt, dann können gravierendere gesundheitliche Probleme die Folge sein. Zum Beispiel werden die Erschöpfungssymptome chronisch oder Depressionen machen sich bemerkbar. Auch Anämien, erhöhte Homocystein-Werte, neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, sind Folgen. Manche Spätfolgen, durch den ständigen Mangel, sind irreversibel. Sie können weder durch eine hohe Vitamin-B Dosis, noch durch andere Behandlungen rückgängig gemacht werden.



## Symptome bei einem Mangel:

- **Vitamin B1:** Gewichtsverlust, Konzentrationsstörungen, chronische Müdigkeit, Wadenkrämpfe, psychische Labilität;
- **Vitamin B2:** Konzentrationsstörungen, entzündete Zunge, aufgesprungene Mundwinkel und Lippen, Haarausfall, brennende Augen, ölige Haut;
- **Vitamin B3:** Andauernd Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskel- und Nervenschwäche, depressive Stimmung, Hautkrankheiten;
- **Vitamin B5:** tritt eigentlich eher selten auf, dennoch können folgende Symptome auftreten - Depressionen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, taube oder schmerzende Muskeln, Anämie (Blutarmut), Immunschwächen, Magenschmerzen;
- **Vitamin B6:** Depressive Stimmung, chronische Müdigkeit, Haarausfall, eventueller Eiweißmangel (da Aminosäuren nicht weiter verarbeitet werden können);
- **Vitamin B12:** Nervöse psychische Störungen, gestörte Nervenfunktion der Muskeln, Anämie (Blutarmut);
- **Biotin:** Depressive Stimmung, Müdigkeit, Hautprobleme, Haarausfall, Schuppen, gesteigerte Talgproduktion, splitternde Fingernägel;
- **Folsäure:** Gedächtnisschwäche, Angstzustände, Wachstumsstörungen, Einfluss auf die Entwicklung des Embryos, Verdauungsstörungen, Anämie (Blutarmut);







## Überdosierung von Vitamin B

Der Körper benötigt unterschiedliche Vitamin B Arten um seine Funktionen erfüllen zu können. Sie sind sogenannte Regulatoren, die den Stoffwechsel aktivieren und an der Fett- und Kohlenhydrat Verwertung beteiligt sind. Die insgesamt 8 B-Vitamine wirken außerdem bei der Blutbildung mit.

Eine Überdosierung über die normale Nahrungszufuhr ist unmöglich. Sie kann, wenn überhaupt, nur durch eine falsche überdosierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auftreten. B-Vitamine sind wasserlöslich und ein Überschuss wird in der Regel über die Nieren einfach ausgeschieden. Eine Überdosierung von B6 kann zu Nervenschäden führen, was aber nur bei einer Einnahme von mehr als 500 mg täglich möglich ist. Symptome wären ein Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Verlust der Reflexe und Lähmungserscheinungen.

Vitamin B9 (Folsäure) findet man nur in sehr wenigen Nahrungsmitteln. Auch hier ist eine Überdosis so gut wie unmöglich. Sollte es dennoch durch eine unsachgemäße Einnahme von Präparaten dazu kommen, wären Magen-Darm-Störungen, Schlafprobleme und gesteigerte Nervosität die Folge. Wer Vitamin B12 zu hoch dosiert, muss mit Schwindelanfällen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Akne oder Vergesslichkeit rechnen.



# Lebensmittel mit ausreichend Vitamin B

Die tägliche Ernährung sollte eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B enthalten, um den Tagesbedarf zu decken. Dafür gibt es eine Reihe von Lebensmitteln, die besser geeignet sind als andere. Dazu gehören:

## Obst und Gemüse

- Avocado
- Bananen
- Brokkoli
- Erbsen
- Grünkohl
- Linsen
- Spinat

## Nüsse und Samen, Vollkornprodukte

- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Vollkornbrot
- Weizenkeime

## Fisch und Fleisch

- Austern
- Hering
- Huhn
- Kalbfleisch
- Makrele
- Rindfleisch





## Veganer und Vegetarier

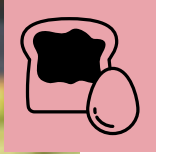
Veganer und Vegetarier sollten vor allem auf die Vitamin-B-12-Zufuhr achten, da es hauptsächlich in Fleisch und Fisch vorkommt. Manche Nahrungsmittel, wie pflanzliche Milch, sind mit Vitamin B12 angereichert und können auch einen kleinen Teil zur Versorgung beitragen. Doch es ist ratsam sich beim Arzt auf den körpereigenen Vitamin-B12-Gehalt untersuchen zu lassen. Ist er nicht ausreichend hoch, kann ein Präparat Abhilfe schaffen.

## Alltagsgerichte mit Vitamin B zubereiten

Um sich täglich mit den wichtigen B-Vitaminen zu versorgen, sollten sie regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Es gibt viele leckere Rezepte, die man probieren kann und die das Leben schmackhaft machen. Ob Suppen, Hauptspeisen oder Desserts, es gibt einiges, dass rasch zubereitet werden kann. Wir haben eine kleine Auswahl von Gaumenfreuden zusammengestellt, die leicht zum Nachkochen sind. Viel Spaß dabei!



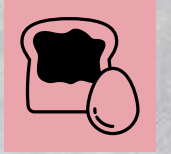




# Frühstück





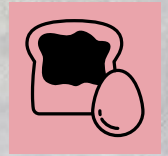


## Hausgemachte Hagebutten- Holunder-Marmelade



### **Zutaten:** (Für mehrere Gläser)

- 400 g Hagebutten
- 500 g Holunderbeeren
- 100 g Ebereschen
- 500 g Kornelkirschen
- 2 Bananen
- ½ Apfel
- 1 Nektarine
- 500 g Gelierzucker (3:1)
- 25 g Zitronensäure
- ⅛ l Apfelsaft
- 3 Pkg. Vanillezucker
- 1 Msp. Nelkenpulver
- Saft einer Zitrone
- ½ gestr. TL Zimtpulver



### **Zubereitung:**

1. Zuerst die Kornelkirschen waschen und säubern. In einen Topf mit etwas Apfelsaft geben und solange kochen, bis die Kirschen weich sind.
2. Danach alles in ein Sieb leeren und die aufgefangenen Kirschen beiseite stellen.
3. Die Hagebutten, den Apfel, die Holunderbeeren, die Ebereschen und die Nektarine jetzt waschen und von Stielen, Schalen, Kernen und Blüten befreien.
4. Die in Schritt 3 beschriebenen Zutaten in einen Topf mit etwas Apfelsaft geben und weich kochen.
5. Wenn die Masse fertig gekocht ist, wird alles passiert.
6. Jetzt werden die zerkleinerten Bananen zu der passierten Masse hinzugefügt. Danach alles etwas abkühlen lassen.
7. Nun alle gekochten Früchte in einen sauberen Topf geben und die Gewürze, den Zitronensaft sowie die Zitronensäure zugeben. Ist alles gut vermengt, wird der Gelierzucker eingerührt. Das Mus nun eine Weile stehen lassen.
8. Als Nächstes wird nach Packungsanleitung die Marmelade gekocht.
9. In der Zwischenzeit sollten die Twist-Off-Gläser in einem großen Topf ausgekocht werden.
10. Die warme Marmelade dann in die sauberen, heißen Gläser füllen. Sofort verschließen und abkühlen lassen, fertig. ■





## Selbstgemachter Kräuteraufstrich

### **Zutaten:** (Für 2 kleine Gläser)

- 250 g Brokkoli
- 100 g Cashewkerne
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Gartenkresse
- 30 g Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 20 g Dill
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

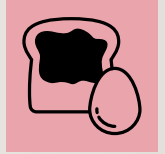
### **Zubereitung:**

1. Den Brokkoli in Röschen zerteilen, den Strunk säubern und in grobe Würfel schneiden. Die Röschen und den Strunk in kochendes Salzwasser geben und etwa 3 Minuten garen lassen.
2. Danach das Wasser abgießen, in Eiswasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.
3. Zuerst die Schalotte in feine Würfel schneiden und in 1 EL Öl, in einer erhitzten Pfanne glasig dünsten. Die Cashewkerne dazugeben, kurz anrösten und danach beides etwas abkühlen lassen.
4. Dill-Spitzen und Petersilie-Blätter von den Stielen zupfen und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
5. 2 EL Öl, Schalotten, Cashewkerne, Brokkoli, Petersilie und Dill mit einem Blitzhacker oder einem Mixer sehr fein pürieren.
6. Anschließend die Kresse und die Schnittlauch Röllchen untermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten verschließbaren Gläser füllen, fertig.

Im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar! ■



## Chia- Pudding mit Joghurt und Früchten



### Zutaten: (1 Portion)

- ¼ Tasse Chiasamen
- ½ Tasse Hafermilch
- frisches oder gefrorenes Obst nach Geschmack
- 2 EL Sojajoghurt / Sojaquark
- Ahornsirup
- geröstete Kerne oder Nüsse

### Zubereitung:

1. Die Chiasamen in eine Tasse schütten und die Hafermilch dazugeben. Die Schale mit einer Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Die Milch wird von den Chiasamen aufgesaugt und diese werden etwa 4-mal so groß. So entsteht der Chia-Pudding.
2. Morgens den Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und das Obst nach Wahl über den veganen Pudding geben.
3. Jetzt den Sojajoghurt oder den Quark dazugeben und mit etwas Sirup süßen. Als Topping werden geröstete Kerne oder Nüsse darüber gestreut, fertig. ■







## Veganes Omelett aus Kichererbsenmehl

### **Zutaten:** (2 Portionen)

- ½ Tasse extra feines Bio-Kichererbsenmehl
- 1 TL Leinsamen oder Chiasamen
- ½ TL Backpulver
- 2 TL Nährhefe
- ¾ Tasse Wasser
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Basilikum
- ¼ TL Salz
- etwas schwarzes Salz (gibt einen ei-ähnlichen Geschmack)
- Pfeffer
- etwas Öl

### **Zubereitung:**

1. Leinsamen und Chiasamen kurz in heißem Wasser quellen lassen. Das Wasser sollte von der Gesamtwassermenge genommen werden und die Samen nur bedecken.
2. Alle trockenen Zutaten danach in eine Schüssel geben und verrühren. Anschließend die gequollenen Samen und das restliche Wasser hinzufügen und nochmals verrühren. Die Mischung etwa 5 Minuten stehen und noch quellen lassen.
3. In eine Pfanne etwas Öl hineingeben und heiß werden lassen. Danach die Temperatur auf niedrige Hitze herunterdrehen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Nach Belieben kann frisches Gemüse in den noch flüssigen Teig beigemischt werden.
4. Wenn der mittlere Teil des Omeletts leicht fest und die Ränder leicht braun werden, das vegane Omelett wenden. Nach etwa 3 bis 4 Minuten kann es auf dem Teller angerichtet und noch mit frischen Kräutern verfeinert werden, fertig. ■





# Hauptgericht







## Gemüselasagne mit Pilz Sauce

### **Zutaten:** (4 - 6 Portionen)

- Lasagne Blätter
- Soja Hack (Menge nach Bedarf)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Flasche fein pürierte Tomaten
- 250 g Pilze nach Wahl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- etwa 3 EL Mehl
- Gemüsebrühe nach Anleitung (um das Soja Hack zuzubereiten)
- Margarine für die Form
- veganer Käse nach Belieben
- etwas roter Tabasco
- Soja Crème fraîche
- Kokosblütenzucker
- Salz
- Pfeffer
- verschiedene Kräuter
- 1 EL Olivenöl



### **Zubereitung:**

1. Das Soja Hack in eine Schüssel geben und mit Gemüsebrühe nach Anleitung zubereiten. Die Schüssel in der Zwischenzeit beiseite stellen und den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze klein schneiden, in einen großen Topf geben und mit Olivenöl anbraten. Wenn alles schön braun ist, das Soja Hack samt der Gemüsebrühe in den Topf geben.
3. Jetzt werden die geschälten Tomaten und die Tomatensoße dazugeben und alles etwa 15 bis 20 Minuten köcheln gelassen.
4. In der Zwischenzeit die Backform mit etwas Margarine einfetten, damit sich später alles gut lösen kann.
5. Um einen würzigen Geschmack zu erreichen, kann die Soße auch mit Gewürzen, Tabasco, Kokosblütenzucker und Soja Crème fraîche abgeschmeckt werden. Zum Ende der Kochzeit etwas Mehl in die Tomatensoße geben, um sie damit einzudicken.
6. Nun werden die Soße und die Lasagne Blätter abwechselnd in der Form aufeinander geschichtet. Die Soße bildet immer den Abschluss.
7. Die Lasagne etwa 15 Minuten backen und danach aus dem Ofen nehmen. Soja Crème fraîche und den veganen Käse darüberstreuen und noch einmal für 15 Minuten im Ofen backen. Die Lasagne herausnehmen, auf Tellern anrichten und genießen, fertig. ■





## Jackfruit Curry mit Reis

### **Zutaten:** (2 - 3 Portionen)

- 1 Süßkartoffel
- Basmati Reis
- 200 g Jackfrucht
- 3 kleine Tomaten
- 3 EL Kokosöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL gelbe Curry-Paste
- 1 gehäufter EL Erdnussbutter
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 3 Kaffir Lime Blätter
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Die Süßkartoffel und die Tomaten in Stücke und die Kaffir Lime Blätter in Streifen schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Curry-Paste darin schwach anbraten. Danach mit Kokosmilch ablöschen.
3. Süßkartoffel, Kaffir Lime Blätter und Jackfrucht hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Basmati Reis nach Anleitung kochen.
5. Die Erdnussbutter, die Tomaten und den Zucker beimengen und weitere 10 Minuten leicht garen.
6. Danach noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basmati Reis mit Curry anrichten, fertig. ■





## Spaghetti mit Kokosmilch Spinat

### Zutaten: (2 Portionen)

- 250 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g frischer Blattspinat
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL frisch geriebene Bio Zitronenschale
- Chiliflocken (bei Bedarf)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel in Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf mit etwas Öl, die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach den Knoblauch zugeben und etwa eine weitere Minute mit anbraten.
2. Die Gemüsebrühe zum Ablöschen in den Topf gießen. Die Kokosmilch, die ungekochten Spaghetti und den Zitronensaft ebenfalls hinzufügen.
3. Sind die Spaghetti nach einer Weile ein wenig weich geworden, werden sie mit dem Kochlöffel vorsichtig in die Flüssigkeit gedrückt. Unter mehrmaligem Umrühren etwa 15 bis 18 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Wenn die Spaghetti al dente sind, werden die geriebenen Zitronenschalen und der Spinat untergerührt. Weitere 2 Minuten mitkochen und mit etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken verfeinern. Spaghetti auf einem Teller anrichten und servieren, fertig. ■





## Quinoa Chili

### **Zutaten:** (4 Personen)

- 70 g Quinoa
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Avocado
- 2 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL edelsüßes Paprikagewürz
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- 360 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Limette
- 1 Handvoll frische Petersilie
- Öl
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

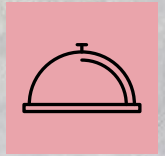
1. Bohnen und Mais in ein Sieb leeren, abspülen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Die Avocado abschälen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Alles beiseite stellen.
2. Beide Paprika in mittelgroße Spalten schneiden, die rote Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehen fein hacken.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln 2 bis 3 Minuten darin andünsten bis sie glasig sind. Danach den Knoblauch und die Paprika dazugeben und etwa 2 Minuten scharf anbraten.
4. Alle Zutaten bis auf die Frühlingszwiebeln, die Petersilie, den Limettensaft und die Avocado hinzufügen. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.
5. Als Nächstes die restlichen Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Chili portionieren und mit Avocado Scheiben anrichten, fertig. ■





## Vegetarische Brokkoli Quiche





**Zutaten:** (6 - 8 Portionen)

- 200 g Mehl (+ 1 EL)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 200 g gewürfelten Feta
- 3 Eier
- 300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Pflanzenöl
- 100 g weiche Margarine
- Salz
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Zuerst den Brokkoli in Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abseihen und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl andünsten. Danach den Brokkoli zur Zwiebel hinzufügen und alles mild würzen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse etwas abkühlen lassen.
3. Jetzt aus 200 g Mehl, 1 Ei, etwas Salz und der Margarine einen Teig herstellen. Den Teig danach für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Mürbeteig auf dem Boden einer gefetteten Springform verteilen und einen etwa zwei Finger breiten Rand formen.
5. Joghurt, zwei Eier, 150 g Feta Würfel und einen Teelöffel Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
6. Den restlichen Feta mit dem Brokkoli Zwiebel Mix vermengen und in die vorbereitete Springform füllen.
7. Am Ende die Joghurt-Käse Masse über das Gemüse leeren. Die Quiche eine Dreiviertelstunde auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober-Unterhitze backen. Danach herausnehmen, portionieren und eventuell mit Salat schmackhaft anrichten, fertig. ■



## Dessert und Süßes







## Veganes Schokoladen-Mousse

### **Zutaten:** (4 Portionen)

- Flüssigkeit einer Dose Kichererbsen
- 2 TL Puderzucker
- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Weinsteinbackpulver

### **Zubereitung:**

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und währenddessen schon anfangen das Aquafaba (ist die schaumig geschlagene Flüssigkeit aus der Kichererbsen-Dose) wie folgt zuzubereiten.
2. Kichererbsen-Wasser mit Salz, Zucker und Weinsteinbackpulver in einer Rührschüssel mischen. Mit einem Handrührgerät etwa 15 Minuten lang aufschlagen, bis eine weiße, schaumige, steife Masse entstanden ist.
3. Wenn die Schokolade geschmolzen und etwas abgekühlt ist, kann sie vorsichtig unter den Schaum gehoben werden. Vorsichtig und mit viel Geduld, damit die Konsistenz erhalten bleibt.
4. Wenn alles gut vermenget ist, kann die Mousse in kleine Schälchen gefüllt werden. Jetzt noch einige Stunden in den Kühlschrank stellen, um sie fest werden zu lassen, fertig. ■



## Bananenbrot mit Walnüssen

### **Zutaten:** (12 Stück)

- 300 g Mehl (Type 1050)
- 150 g fein gehackte Walnüsse
- 120 g Rohrzucker
- 4 sehr reife Bananen
- 150 g Margarine
- 1 Pkg. Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

1. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben und die Walnüsse dazugeben.
2. 3 Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.
3. Rohrzucker und weiche Margarine gut miteinander vermengen. Danach abwechselnd das Bananenmus und die Mehlmischung daruntermischen.
4. Eine Kastenform ausreichend einfetten, den flüssigen Teig einfüllen und etwas glatt streichen. Die übrig gebliebene Banane der Länge nach halbieren und oben auf dem Teig ablegen.
5. Die Kastenform auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober-Unterhitze 50 bis 60 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen und danach genießen, fertig. ■





## Zimtschnecken - Vegane Art



### **Zutaten:** (12 Stück)

#### Hefeteig:

- 500 g Mehl
- 250 ml Mandelmilch
- 50 g Pflanzenmargarine
- 1 Würfel Hefe
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz

#### Füllung:

- 40 g Pflanzenmargarine
- Zimt
- Zucker

#### Zuckerguss:

- 2 EL Mandelmilch oder Wasser
- 150 g Puderzucker

### **Zubereitung:**

1. Zuerst die Mandelmilch in einem Topf leicht erwärmen und die Hefe, den Zucker und die Margarine darin auflösen.
2. Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermengen, die Mandelmilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel abdecken und für etwa 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
3. Danach den Teig rechteckig und dünn ausrollen. 40 g Margarine schmelzen und den Teig damit bestreichen. Mit Zimt und Zucker dick bestreuen, den Teig aufrollen und in etwa 5 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Backpapier auf das Backblech legen und die veganen Zimtschnecken darauflegen. Noch einmal etwa 15 Minuten stehen lassen.
5. Die Zimtschnecken auf mittlerer Schiene im Ofen bei 200 Grad Ober-Unterhitze 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.
6. Backblech herausnehmen, abkühlen lassen und den Zuckerguss vorbereiten. Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit Wasser oder Mandelmilch glatt rühren. Auf den lauwarmen Zimtschnecken verteilen und servieren, fertig. ■





## Frucht- Quark- Speise

### **Zutaten:** (2 Portionen)

- 500 g Quark
- 2 - 3 EL Sahne
- 1 Ei
- Früchte nach Wahl
- etwas Honig
- Prise Zimt

### **Zubereitung:**

1. Den Quark, das Ei, 2 bis 3 EL Sahne zusammen in eine Schüssel geben und mixen bis eine cremige Masse entsteht.
2. Die Creme mit etwas Zimt und Honig nach Geschmack verfeinern und noch einmal durchmischen.
3. Die Früchte (bis auf ein paar) klein schneiden und in eine andere Schüssel geben. Mit etwas Honig zusammen pürieren.
4. Jetzt abwechselnd die Creme und das Fruchtpüree in ein Glas schichten. Zum Abschluss mit den nicht pürierten Früchten garnieren, fertig. ■



## selbstgemachte vegane Gummibärchen

### **Zutaten:** (30 Stück)

- 200 ml Fruchtsaft oder Früchtetee
- Agavendicksaft
- 4 EL Agar-Agar
- 2 EL Zitronensaft
- Gummibärchen Form (alternativ Eiswürfelbehälter)

### **Zubereitung:**

1. Den Fruchtsaft oder den Tee zusammen mit Zitronensaft und Agar-Agar in einen Topf geben. Alles etwa zwei Minuten aufkochen lassen und mit Agavendicksaft nach Geschmack süßen.
2. Die warme Flüssigkeit in eine Silikonform füllen und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Wenn die Bärchen ausgehärtet sind, können sie in einer Schüssel zum Verzehr bereitgestellt werden, fertig. ■





## Apfel-Zimt-Schaum mit Sahne

### **Zutaten:** (3 Portionen)

- 3 Äpfel
- 250 g süße Sahne
- 1 Zimtstange
- 1 Kardamom Kern
- 3 - 6 EL Honig
- Saft einer Zitrone

### **Zubereitung:**

1. Einen Becher süße Sahne mit einer Zimtstange und einem Kardamom Kern langsam erhitzen. Danach die Gewürz-Sahne noch etwa 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.
2. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sich die Sahne mit den Aromen anreichert.
3. Am nächsten Tag den Honig im Zitronensaft auflösen.
4. Anschließend die Äpfel schälen, entkernen und raspeln und mit dem Zitronensaft-Honig-Gemisch vermengen. Noch einmal abschmecken.
5. Die Sahne aus dem Kühlschrank nehmen und durch ein Sieb in eine neue Schüssel rinnen lassen.
6. Sahne steif schlagen und unter die Äpfel heben. In kleinen Schüsseln anrichten, fertig. ■



# Suppen







## Kokos-Bohnen- Eintopf

### **Zutaten:** (4 Portionen)

- 250 g grüne Bohnen
- 250 g gelbe Wachsbohnen
- 240 g weiße Bohnenkerne
- 150 g Schalotten
- 2 Tomaten
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 rote Peperoni
- 50 g Cashewkerne
- 400 ml Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Erdnussöl
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft
- Salz



### **Zubereitung:**

1. Alle Bohnen und die Peperoni abspülen. Die grünen Bohnen in etwa 4 cm lange Stücke brechen. Peperoni eventuell entkernen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Schalotten von der Schale befreien, den Ingwer schälen und beides in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Zitronengras säubern, halbieren und die Stängel leicht andrücken.
4. Brühe, Kokosmilch, Schalotten, Peperoni, Ingwer und Zitronengras in einen großen Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Danach die grünen Bohnen und die Wachsbohnen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit das Zitronengras herausnehmen und die weißen Bohnenkerne dazugeben.
6. Jetzt den Koriander abspülen, trocknen und mit dem Erdnussöl fein pürieren. Ein paar Blätter für später übrig lassen. 1 bis 2 EL Sojasoße zum Würzen des Korianderöls verwenden.
7. Sojasoße, Salz und Limettensaft zum Abschmecken für den Eintopf benutzen.
8. Cashewkerne hacken und in einer fettlosen Pfanne etwas anrösten.
9. Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
10. Auf Tellern portionieren und mit dem angefertigten Korianderöl beträufeln. Die gerösteten Cashewkerne, die Tomatenwürfel und restliche Koriander Blättchen darüber streuen und servieren, fertig. ■





## Frühjahrs- Gemüse-Suppe

### Zutaten: (4 Portionen)

- 1,2 l Gemüsebrühe
- 150 g Suppennudeln
- 2 Möhren
- 250 g Brokkoli
- 1 Kohlrabi
- 1 Handvoll Gartenkresse
- ½ Stange Porree
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Möhren schälen, Porree waschen und beides in Scheiben schneiden. Der Brokkoli wird gewaschen und in Röschen zerteilt.
2. Möhren, Porree, Brokkoli und Kohlrabi in einem Topf mit 2 EL heißem Öl andünsten.
3. Danach mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 5 bis 8 Minuten kochen lassen.
4. Die Suppennudeln dazu geben und weitere 5 Minuten leicht kochen.
5. Jetzt noch etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppentellern anrichten und mit etwas Gartenkresse bestreuen, fertig. ■



## Italienische Kichererbsensuppe

### **Zutaten:** (4 Portionen)

- 240 g Kichererbsen
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 Hände voll frischer Blattspinat
- 240 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- 15 Cherrytomaten
- 3 - 5 EL frische gehackte Petersilie
- 1 TL Oregano
- ½ TL Thymian

### **Zubereitung:**

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhren und den Sellerie schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in mittelgroße Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, bis sie glasig sind. Den Knoblauch, die Möhren, den Sellerie und den Fenchel dazugeben und etwa 4 Minuten anbraten.
3. Die gehackten Tomaten gemeinsam mit der Gemüsebrühe und den Kichererbsen in den Topf geben. Die Suppe jetzt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend die Cherrytomaten halbieren und mit dem Spinat in die Suppe geben. Nochmals drei Minuten weiter kochen.
5. Mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und noch einmal abschmecken. In Suppenschüsseln gießen und mit der frischen Petersilie bestreuen, fertig. ■





**Kürbissuppe  
mit Kokosöl**



### **Zutaten:** (4 Portionen)

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 - 2 mittelgroße Kartoffeln
- 3 mittelgroße Karotten
- ½ Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 - 3 Scheiben Brot
- ca. 500 ml Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Kokosöl
- Pfeffer-Balsamico
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Den Kürbis teilen, die Kerne und das Fruchtfleisch entfernen und danach in kleine Stücke schneiden. Der Hokkaido kann auch ungeschält verarbeitet werden.
2. Jetzt die Kartoffeln, den Apfel und die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten waschen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch enthäuten und fein hacken.
3. Danach die halbe Zwiebel und die Knoblauchzehe in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Das restliche Gemüse dazugeben und einige Minuten, unter ständigem Rühren andünsten.
4. Die Gemüsebrühe in den Topf gießen und ca. 15 bis 20 Minuten kochen lassen, bis die Zutaten ganz weich sind.
5. Nach der Kochzeit, die Suppe ein bisschen auskühlen lassen und anschließend mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren.
6. Während die Suppe kühlt, werden die Brotscheiben in kleine Stücke geschnitten. Danach mit etwas Salz, Pfeffer und Rosmarin in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Das Brot sollte eine leichte Bräune erreichen.
7. Die Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl abschmecken. Die Teller mit der Kürbissuppe füllen und einen Schuss Pfeffer-Balsamico und die Brot-Croutons darüber streuen, fertig. ■





## Blumenkohlsuppe mit Kurkuma

### **Zutaten:** (2 Portionen)

- 1 Blumenkohl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 550 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Apfelessig
- 3 EL Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL gemahlener Kurkuma
- 1 EL getrockneter Thymian
- Meersalz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Basilikum-Blätter
- 2 EL Kürbiskernöl für das Topping



### Spieße:

- Räucher-Tofu oder Halloumi
- beliebiges Gemüse (optional)
- etwas Olivenöl
- Gewürze

### **Zubereitung:**

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen.
2. Olivenöl in einem Topf erwärmen, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Thymian dazugeben und andünsten. Kurkuma hinzufügen und alles kurz verrühren, danach den Topf zur Seite stellen.
3. Die Brühe mit dem Meersalz in den Topf gießen und die Blumenkohlröschen dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, gelegentlich umrühren. Jetzt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze und zugedeckt köcheln lassen.
4. Nach der Kochzeit alles mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel & Essig abschmecken.
5. Dazu passend Tofu-Gemüse-Spieß oder Halloumi-Gemüse-Spieß:
  - Gemüse nach Wahl in kleine Würfel schneiden.
  - Räucher-Tofu oder Halloumi ebenfalls würfeln und nach Belieben würzen.
  - Abwechselnd Gemüse und Tofu oder Halloumi aufspießen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten kross anbraten.
6. Die Suppe in Schalen füllen, mit dem Topping garnieren und einen Spieß darüber legen, fertig. ■



# Produktübersicht

Obst und Gemüse ist für eine gesunde Lebensweise essentiell. Doch nicht immer ist es möglich sich ausreichend mit allen Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Unsere Produkte können Sie dabei unterstützen.

Schauen Sie, was Ihnen fehlt und probieren Sie es aus.

Für nähere Informationen klicken Sie einfach auf das jeweilige Produkt.



**PREMIUM CURCUMA**

**ZUM PRODUKT ►**



**BIO CURCUMA**

**ZUM PRODUKT ►**



**BIO INGWER CURCUMA**

**ZUM PRODUKT ►**



**PREMIUM OPC PURE**

**ZUM PRODUKT ►**



**PREMIUM MAGNESIUM**

**ZUM PRODUKT ►**



**PREMIUM VITAMIN C**

**ZUM PRODUKT ►**



**PREMIUM ZINK**

**ZUM PRODUKT ►**



**VITAMIN B KOMPLEX**

**ZUM PRODUKT ►**



**VITAMIN D3 & K2**

**ZUM PRODUKT ►**



# MOUNT NATURAL

QUALITY FOR LIFE

