

 springlane



# VITAMIN KRAFT

*mit*  
*Hanno*

18 Rezept-Ideen für deinen Hochleistungsmixer

---

18 recipes for your high-performance blender Hanno

## Fit Food auf Knopfdruck!

In unserem Springlane Büro kennt man mich auch als Superfoodie, denn meine Frühstücks- und Lunchboxen bestehen meist aus gesunden, selbstgemachten Speisen wie z.B. zitroniger Cashew Mousse, einem frischen Superfood-Brot mit selbstgemachtem Nussmus oder veganen Kichererbsenblondies. Eine leckere, bewusste Ernährung ist für mich einfach waschechte Leidenschaft.

Immer an meiner Seite ist daher Hochleistungsmixer Hanno, der mir mit unfassbaren 2,7 PS und 3 verschiedenen Aufsätzen zuverlässig bei jedem Küchenabenteuer zur Seite steht. Für dieses Heft habe ich deshalb Wert auf Vielseitigkeit gelegt und dir für jeden Aufsatz passende Rezepte herausgesucht, die dich gesund und lecker durch den Tag tragen. Wie wäre es z.B. mit einem grünen Smoothie zum Frühstück, Mac and Cheese zum Lunch und cremiger Nicecream als Sweet Treat für zwischendurch?

Ich wünsche dir viel Spaß beim Mixen und Ausprobieren!

## Food that'll make you fit: at the press of a button!

At our Springlane office, I'm also known as a superfoodie because my breakfast and lunch boxes tend to be filled with healthy, homemade food like lemony cashew mousse, fresh superfood bread with homemade nut butter, or vegan chickpea blondies. I'm truly passionate about delicious, healthy food.

Hanno, the high-performance blender, is always by my side. With its unbelievable 2.7 hp and 3 different attachments, it is a reliable companion no matter what adventure I embark on in the kitchen. In this booklet, I have therefore paid special attention to variety and have chosen suitable recipes for each attachment that are both tasty and will keep you healthy throughout the day. How about something like a green smoothie for breakfast, mac 'n' cheese for lunch, and creamy nice cream as a sweet treat in between?

Have fun blending and experimenting!



Dein Superfoodie  
Your Superfoodie,

*Belinda*

# Inhalt

## Content

---

### Tipps & Tricks

#### Tips & tricks

1 x 1 für beste Mixerergebnisse 4  
Basics for best mixing results

### Gesunde Drinks und Smoothies

#### Healthy drinks and smoothies

Mango-Smoothie-Bowl mit  
Blaubeeren 6  
Mango smoothie bowl with  
blueberries

 Grüner Smoothie mit Rucola 8  
Green smoothie with arugula

Tofu-Vanille-Proteinshake mit  
Sojamilch 10  
Tofu and vanilla protein shake with  
soya milk

Ingwer-Granatapfel-Shot 12  
Ginger and pomegranate shot

 Mandelmilch 14  
Almond milk

### Herzhafte Gerichte


#### Savoury dishes

Gurken-Avocado-Suppe mit  
Joghurt 16  
Cucumber and avocado soup with  
yogurt

 Mac and Cheese 18  
Mac ,n' cheese

 Klassisches Basilikumpesto 20  
Traditional basil pesto

 Paprika-Hummus mit Chili 22  
Bell pepper hummus with chili


 Glutenfreies Superfood-Brot mit  
Chia-Samen 24  
Gluten free superfood bread with  
chia seeds

### Zauberhafte Desserts

#### Delightful desserts

 Nicecream 26  
Nice cream

 Cashew Mousse mit Zitrone 28  
Cashew mousse with lemon

 Kichererbsen-Erdnuss-Blondies 30  
Chickpea and peanut butter  
blondies

## Nussmus-Rezepte Nut butter recipes

 Schokoladige Haselnusscreme Chocolatey hazelnut cream	32
 Cashewmus Cashew butter	34
 Erdnussmus Peanut butter	36
 Pistazienmus Pistacio butter	38
 Tahini Tahini	40

## Symbole Symbols



Zubereitungszeit  
Preparation time



Veganes Rezept  
Vegan recipe



Portionen  
Servings



To-Go-Mixbehälter  
To-go jug



Standard-Mixbehälter  
Standard jug



Edelstahl-Mixbehälter  
Stainless steel jug

# 1 x 1 für beste Mixergebnisse

## Basics for best mixing results

---

### Vorbereitung

Schneide vor allem harte oder schwere Zutaten in maximal 2 cm große Stücke, ehe du sie in Hannos Mixbehälter gibst, da zu viele oder zu große Zutaten deinen Mixer überlasten können.

### Preparation

In particular, hard or heavy ingredients should be cut into pieces no more than 2 cm in size before they are placed in Hanno's jug. Too many or too large ingredients can strain your blender.

### Stillstand

Die Klängen hören auf sich zu drehen? Füge einfach noch etwas Flüssigkeit hinzu, wenn deine Mischung zu trocken ist.

### Blade stop

What if the blades stop turning? Simply add a little more liquid if your mixture is too dry.

### Konsistenz

Falls dein Mixergebnis zu fein oder zu flüssig ist, versuche beim nächsten Mal den Mixvorgang zu verkürzen oder die „Pulse-Funktion“ zu nutzen. So kannst du den Mixvorgang noch besser kontrollieren. Mixe außerdem nur so lange, bis du deine gewünschte Konsistenz erreicht hast.

### Consistency

If your mixture is too smooth or too runny, try not blending for quite as long next time or use the „pulse function“. This will allow you to control the blending process better. Also, only blend until you have achieved the desired consistency.

### Schichten

Schicht für Schicht ein Gedicht... Wir empfehlen dir, zunächst leichte Zutaten wie Spinat oder Grünkohl und dann schwerere Lebensmittel wie Obst oder Eis einzufüllen. So können die leichten Zutaten besser vom Messer erfasst werden. Flüssigkeiten wie Wasser, Saft und Co. solltest du immer als letztes dazugeben.



## Layers

We recommend layering your ingredients, with lightweight ones like spinach or kale at the bottom and heavy ones like fruit or ice at the top. This exposes the lightweight ingredients to the blades better. Liquids such as water, juice, etc. should be added last.

## Füllmenge

Achte darauf, die maximale Füllmenge nicht zu überschreiten, um eine buchstäbliche Geschmacksexplosion zu vermeiden.

## Capacity

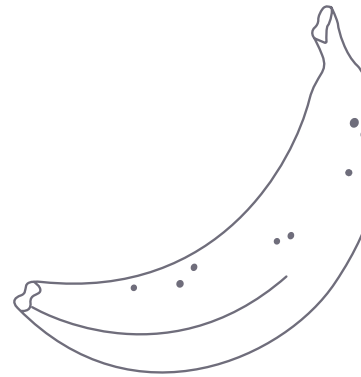
To avoid a veritable „taste explosion“, make sure that you do not exceed the maximum filling capacity.

## Temperatur

Gib deine Zutaten möglichst auf Zimmertemperatur und maximal 80 °C heiß in den Mixer, um den Motor vor Überhitzung zu schützen.

## Temperature

Ingredients should be at room temperature and at a maximum of 80 °C when you place them in the blender. This helps to prevent the motor from overheating.



# Mango-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren

## Mango smoothie bowl with blueberries

---



0:10 h



2



Aufsatz

## ZUTATEN

### Für den Smoothie

- 1 Banane
- 1 Mango (gefroren)
- 200 g Ananas (gefroren)
- 250 ml Kokoswasser
- 200 g griechischer Joghurt

### Für das Topping

- 1 Kiwi
- 1 Sternfrucht
- Blaubeeren
- Brombeeren
- 2 EL gehackte Pistazien
- 2 EL gehackte Haselnüsse

## INGREDIENTS

### For the smoothie

- 1 banana
- 1 mango (frozen)
- 200 g pineapple (frozen)
- 250 ml coconut water
- 200 g greek yogurt

### To serve

- 1 kiwi
- 1 star fruit
- blueberries
- blackberries
- 2 tbsp chopped pistachios
- 2 tbsp chopped hazelnuts

## ZUBEREITUNG

- 1 Banane schälen, würfeln und mit restlichen Zutaten in den Mixbehälter geben und zu einem Smoothie mixen.
- 2 Smoothie in eine Schüssel geben und mit Kiwi, Sternfrucht, Blaubeeren, Brombeeren sowie gehackten Pistazien und Haselnüssen garnieren.

## PREPARATION

1. Peel and chop the banana and add to the blender jug with the remaining ingredients and mix into a smoothie.
2. Scoop the smoothie into a bowl and garnish with kiwi, star fruit, blueberries, blackberries, pistachios and hazelnuts.



# Grüner Smoothie mit Rucola

## Green smoothie with arugula

---



## ZUTATEN

- ½ reife Mango
- 10 g frischer Ingwer
- ½ Zitrone
- 50 g Rucola
- 100 ml Wasser
- Eiswürfel

## INGREDIENTS

- ½ ripe mango
- 10 g fresh ginger
- ½ lemon
- 50 g arugula
- 100 ml water
- Ice cubes

## ZUBEREITUNG

- 1 Mango schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zitrone schälen und das weiße Gewebe entfernen.
- 2 Obst und Gemüse zusammen mit Wasser und Eiswürfeln in den To-go-Behälter geben und pürieren.

## PREPARATION

1. Peel the mango and cut into pieces. Peel and grate the ginger. Peel the lemon and remove the white tissue.
2. Put the fruit and vegetables into the to-go-jug with the water and ice cubes and puree.

# Tofu-Vanille-Proteinshake mit Sojamilch

## Tofu and vanilla protein shake with soya milk

---



## ZUTATEN

- ½ gefrorene Banane
- 150 ml Sojamilch
- 35 g Haferflocken
- 200 g Seidentofu
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Chiasamen
- 3 TL Ahornsirup

## INGREDIENTS

- ½ frozen banana
- 150 ml soya milk
- 35 g porridge oats
- 200 g silken tofu
- ½ tsp vanilla extract
- 1 tsp chia seeds
- 3 tsp maple syrup

## ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und pürieren.

## PREPARATION

1. Place all ingredients in the jug and blend.

# Ingwer-Granatapfel-Shot

## Ginger and pomegranate shot

---



0:10 h



5



Aufsatz

## ZUTATEN

- 50 g Ingwer
- 1 Zitrone
- 1 Blutorange
- 1 Granatapfel
- 4 EL Honig

## INGREDIENTS

- 50 g ginger
- 1 lemon
- 1 blood orange
- 1 pomegranate
- 4 tbsp honey

## ZUBEREITUNG

- 1 Ingwer schälen und klein schneiden. Zitrone, Blutorange und Granatapfel auspressen.
- 2 Alle Zutaten zusammen mit dem Honig in den Mixbehälter geben und auf höchster Stufe pürieren.

**Tip:** Gekühlt hält sich dein Shot bis zu 5 Tage.

## PREPARATION

1. Peel the ginger and cut it into small pieces. Squeeze the lemon, blood orange, and pomegranate.
2. Place all the ingredients and the honey into the jug and puré them at maximum speed.

**Tip:** This shot can be stored in the refrigerator for up to 5 days.



# Mandelmilch

## Almond milk

---



0:10 h



5



Aufsatz

## ZUTATEN

### Für 1 Flasche (1 l)

- 150 g über Nacht eingeweichte, ungeschälte Mandeln
- 1 l Wasser

### Besonderes Zubehör

- Passier- oder Geschirrtuch

## INGREDIENTS

### For 1 bottle (1 l)

- 150 g almonds (soaked overnight)
- 1 l water

### Special accessories

- Cheese cloth or tea towel

## ZUBEREITUNG

- 1** Mandeln in den Mixbehälter füllen, Wasser zugießen und alles für 2-3 Minuten mixen – so lange, bis die Mandeln vollständig zerkleinert wurden und eine cremige Flüssigkeit entstanden ist.
- 2** Eine große Schüssel mit einem feinen Passier- oder Geschirrtuch auslegen und Mandelmasse vorsichtig einfüllen. Die Seiten des Passiertuchs zusammenraffen, fest eindrehen und auswringen.
- 3** Milch in eine Flasche umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** Gekühlt hält sich der Drink 3-4 Tage.

## PREPARATION

- 1.** Place the almonds into the jug, add the water and blend for 2-3 minutes – until the almonds are fine and the liquid is creamy.
- 2.** Line a large bowl with a cheese cloth or tea towel and carefully transfer the almond mix to the bowl. Holding the edges of the cloth, squeeze and wring out its contents.
- 3.** Pour the milk into a bottle and store it in the refrigerator.

**Tipp:** Can be stored in the refrigerator for 3-4 days.



# Gurken-Avocado-Suppe mit Joghurt

## Cucumber and avocado soup with yogurt

---



0:10 h



2



Aufsatz

## ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 2 Jalapenos
- 250 ml Joghurt
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Limetten  
(ausgepresster Saft)
- Salz

## INGREDIENTS

- 1 avocado
- 1 cucumber
- 2 jalapeños
- 250 ml yogurt
- 1 onion
- 1 clove of garlic
- 2 limes  
(squeezed juice)
- Salt

## ZUBEREITUNG

- 1** Avocado, Gurke, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen.  
Avocado entkernen und alles zusammen würfeln.
- 2** Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und zu einer cremigen Masse mixen.

## PREPARATION

- 1.** Peel the avocado, cucumber, onion, and clove of garlic.  
Remove the avocado stone and dice the ingredients.
- 2.** Place all the ingredients into the jug and blend until creamy.

# Mac and Cheese

## Mac ,n' cheese

---



0:25 h



2



Aufsatz

## ZUTATEN

- 250 g Makkaroni
- 225 g Kartoffeln
- 55 g Karotten
- 50 g Zwiebeln
- 75 g Cashewkerne
- 60 ml Kokosmilch
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 Prise Paprika-Gewürz

## INGREDIENTS

- 250 g macaroni
- 225 g potatoes
- 55 g carrots
- 50 g onion
- 75 g cashew nuts
- 60 ml coconut milk
- 2 tbsp nutritional yeast
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tsp salt
- ¼ tsp garlic powder
- 1 pinch of cayenne pepper
- 1 pinch of paprika powder

## ZUBEREITUNG

- 1** Makkaroni nach Packungsanweisung al dente kochen. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln würfeln. Wasser zum Kochen bringen und Gemüse bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten lang köcheln, bis die Würfel weich sind.
- 2** Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser entfernen und in den Mixbehälter geben. 180 ml des Wassers hinzugeben und mit den übrigen Zutaten zu einer glatten Masse mixen.
- 3** Sauce mit den Gewürzen abschmecken, über die gekochten Nudeln geben und sofort servieren.

## PREPARATION

- 1.** Cook the macaroni according to the instructions on the packet. Dice the potatoes, carrots, and onions. Bring the water to the boil and simmer the vegetables for 10 minutes on medium heat until soft.
- 2.** Use a skimmer to remove the vegetables from the water and place them into the jug. Add 180 ml of the water as well as the other ingredients and blend them until smooth.
- 3.** Add the spices to taste, pour the sauce over the cooked macaroni and serve immediately.

# Klassisches Basilikumpesto

## Traditional basil pesto

---



0:15 h



2



Aufsatz



## ZUTATEN

- 30 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Basilikum
- 25 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

## INGREDIENTS

- 30 g pine nuts
- 1 clove of garlic
- 40 g basil
- 25 g parmesan
- Salt, pepper
- Olive oil

## ZUBEREITUNG

- 1** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie eine hellbraune Farbe haben. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 2** Knoblauch schälen und Basilikum waschen. Anschließend grob hacken.
- 3** Knoblauch, Basilikum, Parmesan und Pinienkerne zusammen mit dem Olivenöl in den Edelstahlmixbehälter geben und pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell etwas Olivenöl nachgeben und nochmals kurz vermengen.
- 4** Pesto in eine Schüssel geben, aufs Brot streichen oder unter frische Pasta mischen und genießen!

**Tip:** Luftdicht in einem Glas verschlossen, hält sich das Pesto 5 Tage im Kühlschrank.

## PREPARATION

- 1.** Roast the pine nuts in a pan without oil until they turn light brown. Put on a plate and leave to cool.
- 2.** Peel the garlic and wash the basil. Then coarsely chop them.
- 3.** Place the garlic, basil, Parmesan, and pine nuts together with the olive oil in the stainless steel jug and puree until they form a creamy sauce. Season with salt and pepper to taste, add a little olive oil if necessary, and mix again briefly.
- 4.** Place the pesto in a bowl, spread it onto bread, or mix it with fresh pasta and enjoy!

**Tip:** Stored in an airtight jar, the pesto keeps for up to 5 days in the refrigerator.

# Paprika-Hummus mit Chili

## Bell pepper hummus with chili

---



0:20 h



4



Aufsatz

## ZUTATEN

- 1 rote Paprika
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- ½ Chili
- ½ Zitrone
- 60 ml Wasser
- 1 EL Tahini-Paste
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Olivenöl
- Salz

## INGREDIENTS

- 1 red bell pepper
- 300 g tinned chickpeas
- ½ chili
- ½ lemon
- 60 ml water
- 1 tbsp tahini
- 2 tsp paprika powder
- 1 tsp cumin
- 3 tbsp olive oil
- Salt

## ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden. Auf ein Backblech legen und 10 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.
- 2** Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen.  
Chili waschen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone auspressen.
- 3** Kichererbsen mit den restlichen Zutaten bis auf die Paprika in den Mixbehälter geben und zu einer glatten Masse mixen.
- 4** Geröstete Paprika zum Hummus geben und alles kurz pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.

## PREPARATION

- 1.** Preheat the oven to 180 °C on top/bottom heat. Wash the bell pepper, remove the core and cut into wide strips. Place on a baking sheet and roast in the oven for 10 minutes. Allow it to cool down.
- 2.** Drain the chickpeas and rinse with water. Wash the chilli pepper, remove the core and cut into large pieces. Squeeze the lemon.
- 3.** Put the chickpeas in the blender jug together with the rest of the ingredients except for the pepper and mix until it turns into a smooth mass.
- 4.** Add the roasted pepper to the hummus and puree everything briefly until no bits can be seen.



# Glutenfreies Superfood-Brot mit Chia-Samen

## Gluten free superfood bread with chia seeds

---



2:15 h



6



Aufsatz

## ZUTATEN

### Für 1 Brot

- 100 g Haferflocken (glutenfrei)
- 400 g Buchweizenmehl
- 180 g Kürbiskerne
- 210 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 625 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Salz

## INGREDIENTS

### For 1 loaf of bread

- 100 g oats (gluten free)
- 400 g buckwheat flour
- 180 g pumpkin seeds
- 210 g sunflower seeds
- 3 tbsp chia seeds
- 4 tbsp psyllium husks
- 625 ml sparkling mineral water
- 1 tbsp agave nectar
- 1 tbsp apple cider vinegar
- 1 tsp salt

## ZUBEREITUNG

- 1** Haferflocken mit Hanno zu einem feinen Mehl mahlen. In einer Schüssel mit Buchweizenmehl, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Chia-Samen und Flohsamenschalen mischen.
- 2** Mineralwasser, Agavendicksaft, Apfelessig und Salz dazugeben und miteinander verrühren. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
- 3** Backofen auf 180 °C vorheizen. Kastenform einfetten.
- 4** Teig in die Kastenform geben und 50-60 Minuten lang backen.

## PREPARATION

- 1.** Finely blend the oats in Hanno. Place the oat flour in a bowl together with the buckwheat flour, pumpkin seeds, sunflower seeds, chia seeds, and psyllium husks and mix.
- 2.** Add the mineral water, agave nectar, apple cider vinegar, and salt, and combine the ingredients. Cover with a tea towel and let sit for 1 hour.
- 3.** Preheat the oven to 180 °C. Grease a loaf tin.
- 4.** Transfer the dough to the loaf tin and bake for 50-60 minutes.

# Nicecream

## Nice cream

---



2:15 h



4



Aufsatz

## ZUTATEN

- 8 reife Bananen

## ZUBEREITUNG

- 1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Diese in einer Frischhaltedose für 2 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.
- 2 Gefrorenen Bananenscheiben in den Mixbehälter geben.
- 3 Bananenscheiben gut durchmixen. Anfangs sehen die zerkleinerten Scheiben wie feine Brösel aus. Diese zwischendurch mit einem Spatel auflockern. Nach und nach verwandeln sich die Bananenbrösel in eine gleichmäßige Masse.
- 4 Nach etwa 10 Minuten ist die cremige Bananeneismasse fertig und lässt sich mit einem Eisportionierer in schöne Kugeln formen.

**Extra Tipp:** Du kannst deine Nicecream beliebig abwandeln und zum Beispiel mit Beeren oder Kakaopulver ordentlich pimpen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

## INGREDIENTS

- 8 ripe bananas

## PREPARATION

1. Peel and cut the bananas into chunks. Place the bananas in a sealed container and put it in the freezer for 2 hours to cool.
2. Place the frozen chunks of banana in the jug.
3. Thoroughly blend the chunks of banana. At first, they will look like fine crumbs. Use a spatula to occasionally break up the mix. In time, the pieces of banana will become a smooth mass.
4. The creamy banana mix will be ready after about 10 minutes and is easy to serve with an ice-cream scoop.

**Extra tip:** make your own nice cream creations by adding, e. g., berries or cacao powder. There's no limit to what you can create!



# Cashew Mousse mit Zitrone

## Cashew mousse with lemon

---



0:45 h



4



Aufsatz

## ZUTATEN

- 125 g über Nacht eingeweichte Cashewkerne
- 125 ml Zitronensaft
- 2 TL Zitronenabrieb
- 4 EL Agavendicksaft
- 2 Msp. geriebene Tonkabohne
- 400 g Tofu
- 200 g veganer Joghurt oder Skyr
- 1 Granatapfel

## INGREDIENTS

- 125 g cashew nuts soaked over night
- 125 ml lemon juice
- 2 tsp lemon zest
- 4 tbsp agave nectar
- 2 pinches of tonka bean
- 400 g tofu
- 200 g vegan yogurt or skyr
- 1 pomegranate

## ZUBEREITUNG

- 1** Eingeweichte Cashewkerne abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Mit Zitronensaft übergießen und 30 Minuten stehen lassen.
- 2** Cashewkerne mitsamt Zitronensaft sowie 1 TL Zitronenabrieb, Agavendicksaft, Tonkabohne und Tofu in den Mixbehältergeben und fein pürieren.
- 3** Veganen Joghurt oder Skyr unterrühren und gleichmäßig auf 4 Gläser verteilen.
- 4** Granatapfel entkernen und Mousse mit Granatapfelkernen und Zitronenabrieb toppen und 2 Stunden kaltstellen.

## PREPARATION

- 1.** Strain and rinse the soaked cashew nuts under running water. Pour the lemon juice over the cashew nuts and allow to stand for 30 minutes.
- 2.** Place the cashew nuts and lemon juice as well as 1 tsp of lemon zest, agave nectar, tonka bean, and tofu into the jug and blend until smooth.
- 3.** Combine with the vegan yogurt or Skyr and pour equal amounts into 4 jars.
- 4.** Deseed the pomegranate and use the seeds and lemon zest to garnish the mousse. Refrigerate for 2 hours.

# Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

## Chickpea and peanut butter blondies

---



0:30 h



4



Aufsatz

## ZUTATEN

- 425 g Kichererbsen aus der Dose
- 130 g Erdnussbutter
- 80 g Ahornsirup
- 50 g Kokoszucker
- 1 EL Mandelmilch
- 70 g vegane Schokoladensplitter
- 2 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Salz
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 1 Prise Meersalz

## INGREDIENTS

- 425 g tinned chickpeas
- 130 g peanut butter
- 80 g maple syrup
- 50 g coconut sugar
- 1 tbsp almond milk
- 70 g vegan chocolate chips
- 2 tsp vanilla extract
- ½ tsp salt
- ½ tsp baking powder
- ¼ tsp bicarbonate of soda
- 1 pinch of sea salt

## ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 175 °C vorheizen. Backform einfetten.
- 2** Kichererbsen gut abtropfen lassen. Alle Zutaten, außer die Schokoladensplitter und das Meersalz, im Mixbehälter zu einem cremigen Teig pürieren. Drei Viertel der Schokoladensplitter per Hand unterrühren.
- 3** Teig in die Backform geben, restliche Schokoladensplitter darauf verteilen. Ca. 20 Minuten backen. Eine Prise Meersalz auf den gebackenen Blondies verteilen.

## PREPARATION

- 1.** Preheat the oven to 175 °C. Grease the baking tray.
- 2.** Drain the chickpeas well. Place all the ingredients except for the chocolate chips and the sea salt into the jug and blend until creamy. Stir in three quarters of the chocolate chips by hand.
- 3.** Pour the mixture onto the tray and sprinkle the remaining chocolate chips on top. Bake for approx. 20 minutes. Sprinkle a pinch of sea salt onto the freshly baked blondies.



# Schokoladige Haselnusscreme

## Chocolatey hazelnut cream

---



0:30 h



20



Aufsatz

## ZUTATEN

### Für 1 Glas

- 350 g Haselnüsse
- 150 g Agavendicksaft
- 1 EL Backkakao
- 100 ml Pflanzenmilch

## INGREDIENTS

### For 1 jar

- 350 g hazelnuts
- 150 g agave nectar
- 1 tbsp cacao
- 100 ml plant milk

## ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Haselnüsse auf das Blech geben und im heißen Ofen 15 Minuten rösten, dabei immer wieder durchmischen. Auskühlen lassen.
- 2** Haselnüsse in den Edelstahlmixbehälter geben und zu einer feiner Nussbutter verarbeiten. Kakaopulver dazugeben und weiter pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. So viel Agavendicksaft hinzufügen, bis die gewünschte Süße erreicht ist.
- 3** Nach und nach Milch oder Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Tip:** Luftdicht verschlossen hält sich die Creme mehrere Wochen im Kühlschrank.

## PREPARATION

- 1.** Preheat the oven to 180 °C. Cover a baking tray with baking parchment. Spread out the hazelnuts on the tray and roast them in the oven for 15 minutes. Stir repeatedly. Leave to cool.
- 2.** Place the hazelnuts in the stainless steel jug and blend them until they have turned into a smooth nut butter. Add cacao powder and continue to blend until you have created a homogeneous mass. Keep adding agave nectar until the taste is just right.
- 3.** Gradually add milk and water until the consistency is just right.

**Tip:** The cream can be kept in the refrigerator for several weeks in an airtight container.

# Cashewmus

## Cashew butter

---



0:30 h



8



Aufsatz

## ZUTATEN

- 200 g Cashewkerne

## INGREDIENTS

- 200 g cashew nuts

## ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Cashewkerne auf ein Backblech geben und 10-15 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.
- 3** Cashewkerne in den Edelstahl-Mixbehälter geben und auf höchster Stufe mahlen bis eine feste, cremige Konsistenz entsteht.

**Tipp:** Ist dein Mus zu fest, gib etwas geschmacksneutrales Öl hinzu.

## PREPARATION

- 1.** Preheat the oven to 160 °C on top/bottom heat.
- 2.** Place cashew nuts on a baking sheet and roast in the oven for 10-15 minutes. Allow it to cool down.
- 3.** Put the cashew nuts in the high-performance blender and grind on the highest level until a firm, creamy consistency is obtained.

**Tip:** If your pulp is too firm, add some flavourless oil.

# Erdnussmus

## Peanut butter

---



0:30 h



8



Aufsatz

## ZUTATEN

- 200 g Erdnüsse

## INGREDIENTS

- 200 g peanuts

## ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Erdnüsse auf ein Backblech geben und 10-15 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.
- 3** Erdnüsse in den Edelstahl-Mixbehälter geben und auf höchster Stufe mahlen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

**Tip:** Wenn du direkt geröstete Erdnüsse kaufst, kannst du einfach mit Schritt 3 loslegen.

## PREPARATION

- 1.** Preheat the oven to 150 °C on top/bottom heat.
- 2.** Place peanuts on a baking sheet and roast in the oven for 10-15 minutes. Allow it to cool down.
- 3.** Put the peanuts in the stainless steel blender jug and grind on the highest level until a creamy consistency is obtained.

**Tip:** If you've purchased roasted peanuts, simply start with step 3.

# Pistazienmus

## Pistachio butter

---



0:25 h



8



Aufsatz

## ZUTATEN

- 200 g Pistazien

## INGREDIENTS

- 200 g pistachios

## ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Pistazien auf ein Backblech geben und 10-15 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.
- 3** Pistazien in den Edelstahl-Mixbehälter geben und auf höchster Stufe mahlen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

**Tip:** Ist das Pistazienmus nicht cremig genug, gib noch etwas geschmacksneutrales Öl hinzu und mix erneut.

## PREPARATION

- 1.** Preheat the oven to 150 °C on top/bottom heat.
- 2.** Place the pistachios on a baking sheet and roast in the oven for 10-15 minutes. Allow it to cool down.
- 3.** Put the pistachios in the stainless steel blender jug and grind on the highest level until a creamy consistency is obtained.

**Tip:** If the ground pistachios are not creamy enough, add a little more flavourless oil and mix again.



# Tahini

## Tahini

---



0:15 h



8



Aufsatz

## ZUTATEN

- 300 g Sesamkörner
- 1 Prise Meersalz
- 40 ml Sesam- oder Sonnenblumenöl

## INGREDIENTS

- 300 g sesame seeds
- 1 pinch of salt
- 40 ml sesame or sunflower seed oil

## ZUBEREITUNG

- 1 Sesamkörner in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu duften. Dabei konstant umrühren, um angebrannte Stellen zu vermeiden. Sesam zum Abkühlen beiseite stellen.
- 2 Abgekühlten Sesam mit den restlichen Zutaten im Edelstahl-Mixbehälter zu einer feinen, homogenen Paste verarbeiten. Dabei immer wieder Ränder freikratzen und durchmischen.

## PREPARATION

1. Toast the sesame seeds in a pan without oil over medium heat until they start to smell. Stir constantly to avoid burning. Set the sesame seeds aside to cool.
2. Mix the cooled sesame seeds with the remaining ingredients in the stainless steel blender jug to a fine, homogeneous paste. Scrape the edges clean and continue mixing.

## **IMPRESSUM**

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Stand: Mai 2024

Copyright ©

Kronenburg Handel GmbH

Springlane

Bielefelder Str. 23, 49176 Hilter a. T. W., Deutschland

Telefon: +49 (0) 5424 - 80944-0

Fax: +49 (0)5424 - 80944-20

E-Mail: [info@kronenburg-handel.de](mailto:info@kronenburg-handel.de)

Internet: [www.springlane.de](http://www.springlane.de)

