

„Die Beliebteste“



„Gemüsetiger“



„Gemüsefrüchtchen“



Frucht-Abo



...ändern Sie Ihre Kisterlvariante gern nach Ihrem persönlichen Gemüseappetit.

(möglich bis Donnerstag 12:00 für die Folgewoche)

IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

...weitere Rezeptideen finden Sie auf vitalkisterl.at



Rohkostkuchen, „Raw Cakes“, bestehen ausschließlich aus rohen Zutaten und werden nicht im Backrohr gebacken, sondern im Kühlschrank kalt gestellt und „roh“ gegessen. Der gesunde Kuchen kommt ganz ohne raffinierten Zucker aus und liefert durch die enthaltenen Nüsse viele gesunde Fette.

Rohkost-Karottenkuchen

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von: **CAPRI LIFE**

- Zutaten:**
Für eine kleine Kuchenform (DM 18 cm):
Boden:
3 Karotten
80 g Walnüsse
120 g Datteln (entsteint)
30 g Kokosflocken
1 TL Zimt
1 Prise Muskat
Creme:
100 g Cashewkerne
30 ml Wasser
1 TL Vanillepulver
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Salz
1 EL Kokosöl



Cashewkerne mind. 4 Stunden, oder besser über Nacht, einweichen. Karotten reiben und 1/3 der Karotten mit allen weiteren Zutaten für den Boden in einen Mixer geben. Die restlichen Karotten unterheben. Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben und fest andrücken. Alle Zutaten für die Creme in einem Mixer verrühren und die fertige Masse über dem Boden verstreichen. Den Kuchen für mind. 4 Stunden oder über Nacht erkalten lassen. Kuchen beim Servieren mit frischen Karottenraspeln bestreuen.

Einen schönen Muttertag wünscht das Vi-Ki-Team!

Plastikfrei-Tipp: 

Wickelwaxi - Bienenwachstuch

Nachhaltig- ökologisch - plastikfrei!

Größe M.....€ 10,-
3er Set (L,M,S).....€ 27,40

VIKI-Frühlingsschmankerl

Frische Spargel-Ernte 

grün, 500g-Bund aus dem Mostviertel.....€ 7,20

Einfach zu bestellen auf vitalkisterl.at, per Mail oder telefonisch!

Rettichsalat

Der hat ganz viel Vitamin C und bringt den Stoffwechsel in Schwung!
Mini Rettiche schälen, fein raspeln und salzen. Kurz stehen lassen, Wasser abdrücken. Mit ½ Becher Sauerrahm oder Schlagobers anrühren. Fertig!



Tipp:

Die ersten Erdbeeren sind im Fruchtabo! Jetzt wieder aktivieren auf vitalkisterl.at, per mail oder telefonisch!



Stangenknoblauch!

Das Highlight der Woche ist unser frisch geernteter Stangenknoblauch! Passt perfekt zu Spinat, Mangold,...

