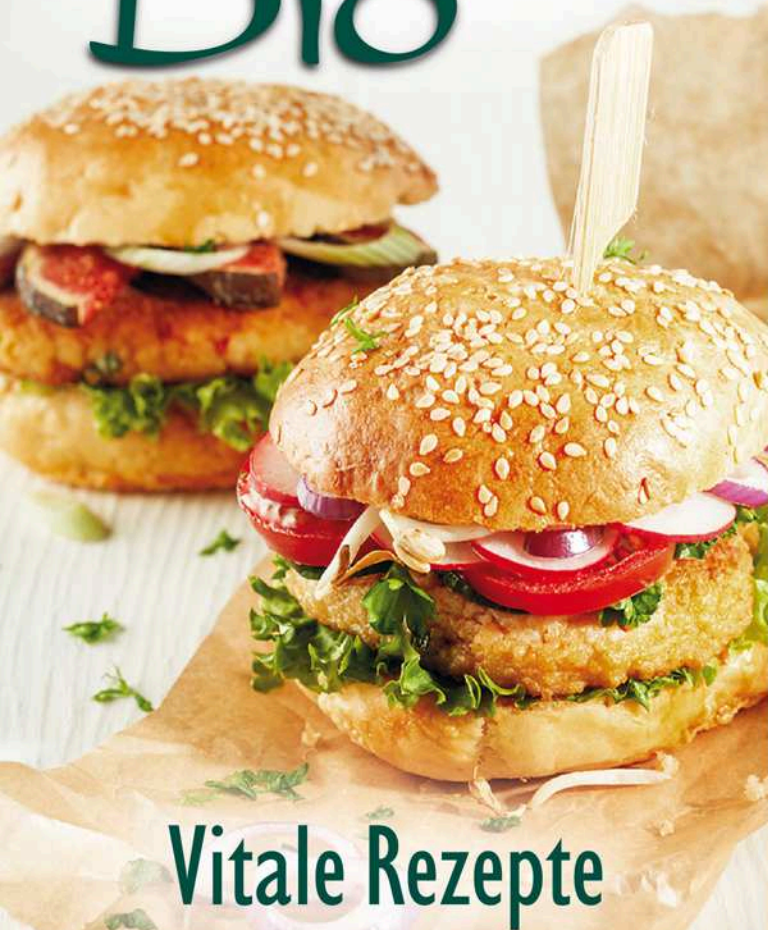


rinatura Bio



Vitale Rezepte

Lieber Genießer,
mit den Produkten von **rinatura** können Sie sich ausgewogen ernähren - vom Frühstück bis zum Abendessen.

Jedes Produkt verfügt über eine **rinatura Warenkunde auf einen Blick**. Die leicht verständlichen Piktogramme geben Ihnen einen schnellen Überblick über Produkteigenschaften wie glutenfrei, lactosefrei, ohne Ei, ohne Nüsse, ohne Zusatz von Zucker, vegetarisch und auch vegan. Ballaststoffe werden ebenfalls mit einem Piktogramm ausgewiesen.



rinatura Bio-Produkte sind deutschlandweit in den Supermärkten erhältlich und können bequem bei jedem Einkauf mitgenommen werden.
Sollten Sie Fragen zu unseren Rezepten oder Produkten haben, kontaktieren Sie unsere Dipl.-Oecotrophologinnen.

Ihr **rinatura Team**



rinatura
Bio

Weitere Informationen/Rezepte:

www.rinatura.de

Rila rinatura

Postfach 1161

D-32340 Stemwede-Levern

E-Mail: kontakt@rila.de

6. Auflage

Rezeptfotos: gresei, Dusan Zidar,
stockcreations, Elen Schweitzer/
©shutterstock.com



Geschichteter Chia-Blaubeer-Joghurt

(4 Gläser)

Diese Schichtspeise schmeckt zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Dessert.

- 4 EL **rinatura Chia-Samen**
- 300 ml Soja- oder Mandelmilch
- nach Belieben 1 Pck. **rinatura Vanille-Zucker**
- 8 EL **rinatura Haferflocken**
- 400 g Soja-Joghurt
- 3 EL **rinatura Kokosraspeln**
- 2 EL **rinatura Kokosblütenzucker**
- 125 g Blaubeeren (oder Obst der Saison)

Die Chia-Samen mit der Sojamilch in einer Schüssel sofort verrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Nach Wunsch mit Vanille-Zucker süßen und auf 4 Gläser verteilen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Anschließend Haferflocken darüber streuen. Den Joghurt mit Kokosraspeln und Kokosblütenzucker verrühren und ebenfalls darüber schichten.

Mit Blaubeeren garnieren und nach Belieben mit Kokosraspeln oder Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Wer es knuspriger mag, kann statt der Haferflocken auch **rinatura Vollkorn-Cornflakes** verwenden.

rinatura
Bio



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
plus Quellzeit



Bratling-Burger

(4 Stück)

1 Pckg. **rinatura Rote-Linsen-Bratlinge**

zum Braten:

rinatura Natives Olivenöl extra

4 Sesambrotchen

1 Glas **rinatura Brotaufstrich Paprika-Cashew**

einige Blätter grüner Salat

2 Strauchtomaten

1 rote Zwiebel

4 Bratlinge gemäß Packungsanleitung zubereiten und in heißem Olivenöl braten.

Inzwischen den Salat waschen. Die Tomaten und Zwiebel in Scheiben schneiden.

Die Brötchen aufschneiden und toasten. Jeweils die untere Hälfte mit der Paprika-Cashew-Creme bestreichen und mit Salatblättern belegen. Jeweils einen Bratling darauf geben und nochmals mit der Paprika-Cashew-Creme bestreichen. Darauf Tomatenscheiben und Zwiebeln legen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Tipp: Belegen Sie den Burger als orientalische Variante mit Kichererbsenbällchen aus **rinatura Falafel Mix**, **rinatura Hummus**, Gemüse usw.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

rinatura
Bio



Grünes Thai Curry mit Tofu

(für 4 Personen)

1 Glas **rinatura Tofu**
rinatura Tamari (Soja-Würzsauce)
100 g Zuckerschoten
1 große Möhre
1 rote Paprika
1 Dose **rinatura Kokosnussmilch**
2 EL **rinatura Curry-Paste** grün
Salz, Pfeffer

Als Beilage **rinatura Mie-Nudeln**

Tofu würfeln, in Tamari einlegen und 30 Minuten marinieren.

Die Mie-Nudeln gemäß Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen.

Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und schräg in Stücke schneiden. Möhre und Paprika putzen und in Scheibchen bzw. Stücke schneiden.

Ca. 3 EL Kokosmilch in eine Pfanne geben, die Curry-Paste darin auflösen und den Tofu ca. 3 Minuten darin anbraten. Tofu herausnehmen, beiseite stellen. Die restliche Kokosmilch angießen und aufkochen. Das Gemüse zufügen und ca. 8-10 Minuten bissfest garen. Tofu wieder in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry mit den Mie-Nudeln vermischen.

Tipp: Das Curry kann nach Belieben mit Hähnchen oder Fisch abgewandelt werden.

Zubereitungszeit: **ca. 25 Minuten**
plus Marinierzeit

rinatura
Bio





Cranberry Muffins

(12 Stück)

rinatura
Bio



180 ml Milch

2 Eier

120 ml **rinatura Rapsöl**

250 g Weizen- oder Dinkelmehl

1 TL **rinatura Weinstein-Backpulver**

100 g **rinatura Rohrzucker**

100 g **rinatura Cranberries**

1 EL Weizen- oder Dinkelmehl

1 EL Kakaopulver ungezuckert

1 EL Milch

12 Muffinförmchen oder eine Muffinform

Backofen auf 200°C vorheizen. Muffinblech mit Förmchen auslegen oder einfetten.

Milch, Eier und Rapsöl in einer Schüssel glattrühren.

Mehl, Backpulver und Rohrzucker zufügen und alles miteinander verrühren.

Cranberries in 1 EL Mehl wenden (damit sie nicht auf den Boden sinken) und unter den Teig heben.

Die Hälfte des Teiges in 6 Förmchen verteilen. Unter den restlichen Teig 1 EL Kakaopulver und 1 EL Milch rühren. Anschließend den Teig in die restlichen 6 Förmchen füllen.

Muffins ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. 5 Minuten in der Form stehen lassen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Zubereitungszeit: **ca. 15 Minuten**

plus Backzeit