



SOPA FRIA VERDE

Com sementes de sésamo, orégãos, pimento e azeite

[Sem glúten, sem açúcar, sem produtos lácteos, vegana]

COLD GREEN SOUP

With sesame seeds, oregano, paprika and olive oil

[Gluten free, sugar free, dairy free, suitable for vegans]

GRÜNE KALTE SUPPE

Mit Sesamkernen, Oregano, Paprika und Olivenöl

[Glutenfrei, Zuckerfrei, Laktosefrei, für Veganer geeignet]

ENTRADA PARA 4 PESSOAS
STARTER FOR 4 PEOPLE
VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN



INGREDIENTES

- 500 g courgettes (também poderá usar pepino)
- 400 ml iogurte de soja bio
- 100 ml água
- 1 dente de alho pequeno
- Sumo de ½ limão
- 1 c/chá mostarda de Dijon
- 1 c/chá xarope de agave
- 2 c/sopa azeite
- 2 c/sopa hortelã-pimenta ou manjeriço
- 1 c/sopa orégãos
- 1/2 c/chá cominhos moídos
- ½ c/chá sal fino
- 1 pitada de malaqueta em pó
- 1 pitada de pimenta preta acabada de moer
- **Opção:** c/chá spirulina

TOPPING

100 g sementes de sésamo ou de abóbora, orégãos, pimentão moído e fumado, azeite.

PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes, exceto os do topping, numa malga e passe bem com a varinha mágica, até ficar uma massa bem fina.

Pronto! Sirva bem fresca!

TOPPING

Sementes de sésamo ou de abóbora, orégãos, pimentão moído e fumado, azeite.

INGREDIENTS

- 500 g courgettes (cucumbers can also be used)
- 400 ml organic soya yoghurt
- 100 ml water
- 1 small clove of garlic
- Juice of ½ a lemon
- 1 tsp. hot mustard (moutarde)
- 1 tsp. agave syrup
- 2 tbs. olive oil
- 2 tbs. mint or basil
- 1 tbs. oregano
- 1/2 tsp. ground caraway
- ½ tsp. fine salt
- 1 generous pinch of chilli powder
- 1 pinch of freshly ground black pepper
- **Option:** 1tsp. spirulina

TOPPING

100 g sesame or pumpkin seeds, oregano, ground smoked paprika, olive oil.

PREPARATION

Put all the raw ingredients except the topping in a container and puree till smooth with a blender.

Done! Serve chilled and fresh!

TOPPING

Sesame or pumpkin seeds, oregano, ground smoked paprika, olive oil.

ZUTATEN

- 500 g Zucchini (können auch Gurken verwendet werden)
- 400 ml Bio Sojajoghurt
- 100 ml Wasser
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Saft ½ Zitrone
- 1 Tl scharfer Senf (Moutarde)
- 1 Tl Agavensirup
- 2 EL Olivenöl
- 2 El Minze oder Basilikum
- 1 El Oregano
- 1/2 Tl gemahlener Kümmel
- ½ Tl feines Salz
- 1 Messerspitze gemahlenes Chilipulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- **Option:** 1Tl Spirulina

TOPPING

100 g Sesamekerne oder Kürbiskerne, Oregano, geräucherter gemahlener Paprika, Olivenöl.

ZUBEREITUNG

Alle rohen Zutaten bis auf das Topping in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Fertig! Gekühlt und frisch servieren!

TOPPING

Sesamekerne oder Kürbiskerne, Oregano, geräucherter gemahlener Paprika, Olivenöl.



TAJINE DE BATATA-DOCE
Com figos em molho de laranja

[Sem glúten, sem açúcar, sem produtos lácteos, vegana]

SWEET POTATO TAJINE
With figs in orange sauce

[Gluten free, sugar free, dairy free, suitable for vegans]

SÜSSKARTOFFELTAJINE
Mit Feigen in Orangensauce

[Glutenfrei, Zuckerfrei, Laktosefrei, für Veganer geeignet]



PRATO PRINCIPAL PARA 4 PESSOAS
MAIN COURSE FOR 4 PEOPLE
HAUPTSPESISE FÜR 4 PERSONEN



INGREDIENTES

- 1kg (5 grandes) batatas doces
- 250 g arroz carolino
- 250 g grão seco
- 6 laranjas
- 150 g figos portugueses cortados ao meio e em tiras finas
- 2 cebolas pequenas (200 g) cortadas ao meio e às tiras de aprox. 1 cm de espessura
- 1 cenoura grande (200 g) cortada em cubos
- 80 g amêndoas inteiras picadas grosseiramente
- 4 dentes de alho grandes, cortados em pequenos cubos
- 1-2 c/sopa de gengibre fresco cortado em pequenos cubos
- Sal grosso, piri-piri moído, cominhos em pó, 1 colher de sopa de cominhos, canela-de-Ceilão, cúrcuma em pó, 3 cravinhos, 2 folhas de louro.

TOPPING

50 g amêndoas inteiras picadas grosseiramente, um molho de salsa.

PREPARAÇÃO

Refogue durante cinco min num tacho grande em 100ml de azeite, amêndoas e figos com uma c/chá rasa de canela, uma c/chá rasa de cominhos em pó, uma c/chá rasa de sal grosso, três cravinhos, duas folhas de louro, uma c/chá de cúrcuma em pó, uma pitada de pimenta preta, 1/3 c/chá rasa de piri-piri moído. Depois, junte a cebola, o gengibre, e finalmente o alho e a cenoura aos cubos, e aloure, mexendo sempre.

Entretanto, lave bem a batata-doce e retire os fios, sem descascar, já que a casca contém muitas vitaminas. Corte em quartos e depois em fatias com aprox. cinco mm de espessura.

Junte a batata-doce aos condimentos e regue com 500ml de água, o sumo de seis laranjas espremidas (ca. de 200 ml) e junte também uma c/chá de casca de laranja ralada. Baixe o lume e deixe ferver durante 20-30min com a tampa a tapar o tacho a ¾.

Junte mais um pouco de água se necessário, de forma a criar um bom molho.

Quando a batata-doce estiver quase cozida, "al dente" portanto, adicione 2/3 do grão tostado. Confira o tempero e sirva de imediato com o arroz.

TOPPING

Amêndoas inteiras picadas grosseiramente, 1/3 do grão tostado, salsa.

INGREDIENTS

- 1kg (5 large) sweet potatoes
- 250 g Carolino rice
- 250 g dried chickpeas
- 6 oranges
- 150 g Portuguese figs, halved and cut into thin strips
- 2 small onions (200 g) halved, and cut lengthways in approx. 1 cm wide strips
- 1 large carrot (200 g), finely diced
- 80 g whole almonds, coarsely chopped
- 4 large cloves of garlic, cut into mini-cubes
- 1-2 tbs. fresh ginger, cut into small cubes
- Coarse salt, ground chilli, ground caraway, 1 tbs. whole caraway seeds, ground Ceylon cinnamon, ground turmeric, three cloves, two bay leaves.

TOPPING

50 g whole almonds, coarsely chopped, 1 bunch parsley.

PREPARATION

Fry the almonds and figs in a large pan on a medium heat for five minutes in one teaspoon ground Ceylon cinnamon, one teaspoon ground caraway, one teaspoon coarse salt, three cloves, two bay leaves, one teaspoon ground turmeric, a little black pepper, 1/3 teaspoon ground chilli powder and 100 ml olive oil. Then add the onions, ginger and finally the garlic and diced carrots and stir fry until golden brown.

Meanwhile, wash the sweet potatoes well, remove the hairy bits and leave unpeeled, as the peel contains a lot of vitamins, halve or quarter them and cut into slices about five mm thick.

Add the sweet potatoes to the spices. Add 500 ml water, the juice of six squeezed oranges (approx. 200 ml) and one teaspoon grated orange zest, turn down the heat and leave to simmer for 20-30 min. with the pan ¾ covered.

If necessary, add a little more water to produce a nice sauce.

Once the sweet potatoes are cooked "al dente", add 2/3 of the roasted chickpeas, adjust the seasoning and serve immediately with the rice.

TOPPING

Coarsely chopped whole almonds, 1/3 of the roasted chickpeas, parsley.

ZUTATEN

- 1kg (5 grosse) Süßkartoffeln
- 250 g Reis Carolino
- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 6 Orangen
- 150 g portugiesische Feigen halbiert und in feine Streifen geschnitten
- 2 kleine Zwiebeln (200 g) halbiert und längs in ca. 1cm breite Streifen geschnitten
- 1 große Karotte (200 g) in kleine Würfel geschnitten
- 80 g ganze Mandeln grob gehackt
- 4 große Knoblauchzehen in Miniwürfel geschnitten
- 1-2 EL frischen Ingwer in kleine Würfel geschnitten
- Grobes Salz, Gemahlener Chili, Gemahlener Kümmel, 1 EL Ganzer Kümmel, Gemahlener Ceylon-Zimt, Gemahlener Kurkuma, 3 Nelken, 2 Lorbeerblätter.

TOPPING

50 g ganze Mandeln grob gehackt, 1 Bund Petersilie.

ZUBEREITUNG

Mandeln und Feigen mit einem gestrichenen TL gemahlener Ceylon-Zimt, einem gestrichenen TL gemahlener Kümmel, einem TL gestrichenen groben Salz, drei Nelken, zwei Lorbeerblättern, einem TL gemahlene Kurkuma, etwas schwarzem Pfeffer, 1/3 TL gestrichenen gemahlener Chilipulver und 100 ml Olivenöl in einem grossen Topf bei mittlerer Hitze fünf Minuten anbraten. Dann Zwiebeln, Ingwer und letztendlich Knoblauch und Karottenwürfel zugeben und unter Rühren goldfarbig anbraten.

Inzwischen Süßkartoffeln gut waschen, die Fäden entfernen und ungeschält lassen, da die Schale viele Vitamine enthält, halbieren oder vierteln und in ca. fünf mm breite Scheiben schneiden.

Süßkartoffeln zu den Gewürzen hinzugeben, mit 500 ml Wasser, den Saft von sechs ausgepressten Orangen (ca. 200 ml) und einem TL abgeriebener Orangenschale ablöschen, Hitze runterschalten und ca. 20-30 Min. bei ¾ geschlossenem Topfdeckel köcheln lassen.

Eventuell, falls notwendig, ein wenig mehr Wasser zugeben, so daß eine schöne Soße entsteht.

Wenn die Süßkartoffeln "al dente" gegart sind, 2/3 der gerösteten Kichererbsen dazugeben, abschmecken und sofort mit dem Reis servieren.

TOPPING

Ganze Mandeln grob gehackt, 1/3 der gerösteten Kichererbsen, Petersilie.



BROWNIE DE ALFARROBA
com morangos ou medronho, dióspiro ou figos
[Sem açúcar, sem produtos lácteos, vegana]

ALFARROBA BROWNIE
with strawberries or medronho fruit, persimmon or figs
[Sugarfree, dairy free, suitable for vegans]

ALFAROBABROWNIE
mit Erdbeeren oder Medronho, Kaki oder Feigen
[Zuckerfrei, Laktosefrei, für Veganer geeignet]



SOBREMESA PARA 4 PESSOAS
DESSERT FOR 4 PEOPLE
NACHSPEISE FÜR 4 PERSONEN



INGREDIENTES

- 550 g farinha de espelta (em alternativa farinha de trigo)
- 120 g farinha de alfarroba
- 3 colheres fermento em pó
- 1 colher rasa maizena
- 120 ml óleo de girassol
- 220 g xarope de agave para a massa
- 50 g xarope de agave para o caramelo (se usar açúcar em vez de xarope de agave: 300 g de açúcar para a massa, 50 g açúcar para o caramelo)
- 3 bananas pequenas da Madeira bem maduras (ca. de 180 g)
- 650 ml leite de amêndoa
- 100 g nozes
- 1/2 colher baunilha natural moída
- 1/2 colher canela-de-Ceilão em pó
- 1 pitada de sal

TOPPING

400 g de morangos frescos, dióspiros, figos ou medronhos em mousse (conforme a época).

PREPARAÇÃO

Primeiro, parta as nozes em pedaços pequenos e caramelize-as em lume médio, numa frigideira, com 50 ml de água, 50 ml de xarope de agave, uma pitada de sal, uma pitada de canela-de-Ceilão, bem como uma pitada de baunilha natural moída. Retire do lume e deixe arrefecer.

Esmague as bananas numa tigela até obter uma papa e misture bem com o óleo, o xarope de agave, o leite de amêndoa, os aromas e o sal, usando uma varinha.

Numa segunda tigela grande, misture bem a farinha, a farinha de alfarroba, o fermento em pó e a maizena.

Junte lentamente o líquido à farinha, misturando bem, até obter uma massa espessa.

Por fim incorpore cuidadosamente as nozes caramelizadas na massa e passe esta para uma forma retangular com 20 cm x 30 cm, bem untada com gordura.

Coza a 180°, no nível médio do forno, durante 15 - 20 min.

Depois de 15 min. verifique com um palito se ainda fica massa colada a este. Caso sim, volte a verificar de cinco em cinco min. O bolo não deve ficar demasiado seco.

Deixe arrefecer.

TOPPING

Sirva com morangos frescos cortados às metades, figos, dióspiro, ou por exemplo com mousse de medronho.

INGREDIENTS

- 550 g spelt flour (wheat flour works too)
- 120 g carob powder
- 3 tsp. baking powder
- 1 level tsp. baking soda
- 120 ml sunflower oil
- 220 g agave syrup for the mixture
- 50 g agave syrup for the caramel (if cane sugar is used instead of agave syrup: 300 g sugar for the mixture, 50 g sugar for the caramel)
- 3 small very ripe Madeira bananas (ca. 180 g)
- 650 ml almond milk
- 100 g walnuts
- 1/2 tsp. ground natural vanilla
- 1/2 tsp. ground Ceylon cinnamon
- 1 pinch of salt

TOPPING

400 g fresh strawberries, fresh persimmons, figs or medronho fruit puree (depending on the season).

PREPARATION

Start by breaking the walnuts into small pieces and caramelize them over a medium heat in a frying-pan with 50 ml water, 50 ml agave syrup, one pinch of salt, one generous pinch of Ceylon-cinnamon, one generous pinch of ground natural vanilla, while stirring. Remove from the stove and leave to cool.

Mash the bananas to a puree in a bowl and mix with oil, agave syrup, almond milk, flavourings and salt, using a whisk.

In a second bowl, mix the flour, carob powder, baking powder and baking soda together well, using a whisk.

Slowly stir the liquid into the flour and mix together well until you have a thick mixture.

At the end, carefully fold in the caramelised walnuts and put the mixture into a well-greased, 20 cm x 30 cm rectangular cake tin.

Bake in the centre of the oven at 180° for 15-20 min.

After 15 min., insert a cocktail stick to see if the mixture still sticks to it.

If so, keep checking at five-minute intervals. The cake should not be too dry.

Leave to cool.

TOPPING

Serve with strawberry halves, figs, persimmons or similar, or serve e.g. with medronho fruit puree.

ZUTATEN

- 550 g Dinkelmehl (Weizenmehl geht auch)
- 120 g Johannisbrotpulver
- 3 TL Backpulver
- 1 gestr. TL Backsoda
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 220 g Agavensirup für den Teig
- 50 g Agavensirup für das Karamell (Im Falle einer Verwendung von Rohrzucker anstatt Agavensirup: 300 g Zucker für den Teig, 50 g Zucker für das Karamell)
- 3 kleine sehr reife Bananen aus Madeira (ca. 180 g)
- 650 ml Mandelmilch
- 100 g Walnüsse
- 1/2 TL gemahlene natürlicher Vanille
- 1/2 TL gemahlener Ceylon-Zimt
- 1 Prise Salz

TOPPING

400 g frische Erdbeeren, fische Kaki, Feigen oder Medronhomus (je nach Jahreszeit)

ZUBEREITUNG

Als erstes Walnüsse in kleine Stücke brechen und in einer Pfanne mit 50 ml Wasser, 50 ml Agavensirup, einer Prise Salz, einer Messerspitze Ceylon-Zimt, einer Messerspitze gemahlener natürlicher Vanille auf mittlerer Flamme unter Rühren karamellisieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Bananen in einer Schüssel zu einem Brei zerdrücken und mit einem Schneebesen Öl, Agavensirup Mandelmilch, Aromen und Salz gut vermischen.

In einer zweiten großen Schüssel Mehl, Carobpulver, Backpulver und Backsoda mit einem Schneebesen gut vermengen.

In das Mehl unter Rühren langsam die Flüssigkeit zugeben und alles gut vermengen bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Am Schluss die karamellisierten Walnüsse vorsichtig unterheben und den Teig in eine gut gefettete 20 cm x 30 cm Kastenformen geben.

Bei 180 ° auf mittlerer Schiene 15 - 20 Min. backen.

Nach 15 Min. mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Teig noch daran klebt.

Falls dies der Fall ist, in fünf Minuten Schritten nachkontrollieren. Der Kuchen sollte nicht zu trocken sein.

Abkühlen lassen.

TOPPING

Mit frischen Erdbeerhälften, Feigen, Kaki o.a. servieren z.B. auch mit Medronhomus.