



Hoffnung für Niger e.V.

Rezepte mit Moringapulver

Moringa kann in viele Rezepte gemischt werden. Nachfolgend eine kleine Auswahl:

Moringa-Soja-Dip

Für 2 Personen

Zutaten:

- 500 g Natur-Sojajoghurt
- 1-2 TL Moringapulver
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und weisser Pfeffer
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Zuerst den Natur-Sojajoghurt über einem Gefäss in einem Passiertuch/Absehtuch abtropfen lassen. Im Anschluss mit dem Zitronensaft und Moringapulver (je nach Geschmack) verrühren. Salz und verschiedenen Pfeffer dazugeben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Schnittlauch waschen und trocken tupfen, ganz klein hacken und unter den Natur-Sojajoghurt heben. Wer möchte, kann auch anstatt des Knoblauchs frische Radieschen klein schneiden und dazugeben. Passt hervorragend zu gekochten Kartoffeln.



Hoffnung für Niger e.V.

Moringa-Smoothie:

Für 1 Person

Zutaten:

- 1 TL Moringa Blattpulver
- 150 g Ananas
- 1 Banane
- ¼ - ½ Liter Orangensaft frisch gepresst
- etwas Ahornsirup, Bananepulver oder Kokosblütenzucker – falls gewünscht – zum Versüßen

Zubereitung:

Ananas und die Banane in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Moringapulver und dem Orangensaft in einen Mixer geben. Alles ca. 30 Sekunden gut durchmischen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Der Smoothie schmeckt am besten eiskalt. Fertig ist die erfrischende Vitamin-Bombe!

Avocadoaufstrich mit Moringa

Für 2 Personen

Zutaten:

- 2 sehr reife Avocados
- einige Tropfen Zitronensaft
- 1 TL Moringapulver
- eine Prise Salz und etwas Pfeffer
- frische Kräuter

Die Avocados vom Kern und der Schale befreien. Im Anschluss die Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken und alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit frischen Kräutern verfeinern. Schmeckt fein auf frischgebackenen Dinkelbrötchen oder Rohkostcrackern!

Guten Appetit!