



Schoenenberger

TOLLE
REZEPT-IDEEN

ROTE BETE
KRISTALLE

Lassen
Sie sich
inspirieren








SCHOENENBERGER®

ROTE BETE KRISTALLE

Die Rote Bete Kristalle von Schoenenberger® werden schonend im Spezial-trocknungsverfahren aus dem Saft erntefrischer Bio Rote Bete gewonnen – ganz ohne Trägerstoffe. Sie enthalten Folsäure, sind reich an wertvollem Kalium und tragen so zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Die Bio Rote Bete Kristalle sind sehr gut löslich und eignen sich hervorragend zum Verfeinern von Smoothies, Joghurt, Milch, aber auch Müsli oder Getreideflocken.

-  Für einen gesunden Blutdruck¹ dank wertvollem Kalium
-  Von Natur aus angenehm fruchtig-süß, nicht erdig
-  Sehr gute Löslichkeit

Die dunkelrot-pinke Farbe der Rote Bete Kristalle ist dem Betanin zu verdanken, einem Antioxidans, das freie Radikale abfängt und so die Zellen des Körpers schützt.

Die Farbe ist leuchtend-intensiv und kann auch sehr gut als natürliche Lebensmittelfarbe beim Kochen und Backen eingesetzt werden. Und die Kristalle schmecken angenehm fruchtig-süß – auch pur ein Genuss!



DE-OKO-003

Für einen
gesunden
Blutdruck¹

¹Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.



**Power
Topping**

MANDEL PORRIDGE MIT BEEREN

Zutaten

Für das Porridge

30 g kernige Haferflocken,
100 ml Mandelmilch,
100 ml Wasser, 2 TL Agaven-
dicksaft, 1 Msp. gemahlene
Vanilleschote

Für das Topping

50 g Erdbeeren, 20 g Heidel-
beeren, 10 g Hensel® Bio Kakao-
nibs, 1 TL Schoenenberger®
Rote Bete Kristalle

1. Die Haferflocken in einen Topf geben und für ca. 5 Minuten ohne Öl rösten. Dabei gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen.

2. Die Mandelmilch und das Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Den Agavendicksaft und die gemahlene Vanilleschote unterrühren und anschließend bei mäßiger Hitze unter Rühren für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Das fertige Porridge in einer Schüssel mit Obst, Rote Bete Kristallen und Kakaonibs garnieren.

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden. Saisonal können das Obst und die Gewürze variiert werden. Im Winter passen z. B. Apfel und Zimt gut.



*Pinke
Power*

ROTE BETE LATTE

Zutaten

Für 1 Glas Latte

150 ml Milch (alternativ: Mandelmilch), 50 ml Wasser,
1 TL Schoenenberger® Rote Bete
Kristalle, 2 TL Agavendicksaft,
1 Prise Zimt

1. Die Rote Bete Kristalle in 50 ml heißem Wasser auflösen. Mit dem Agavendicksaft und etwas Zimt verfeinern.

2. Die Milch erwärmen, schaumig schlagen und in ein hübsches Glas geben. Den vorbereiteten „Rote Bete Shot“ zugeben, mit Rote Bete Kristallen bestreuen und genießen!

Tipp: Anstelle des Zimts passen auch Vanille oder Ingwer hervorragend zum Rote Bete Latte.



Macht
glücklich
und satt

BUNTER SALAT MIT PINKEM DRESSING

Zutaten

Für den Salat

100 g grüner Salat, ¼ Avocado,
¼ Gurke, 4 Radieschen,
1 Frühlingszwiebel, 25 g Blaubeeren,
1 TL geröstete Salatkerne

Für das Dressing

¼ Avocado, 30 ml Wasser,
15 ml Olivenöl, 15 ml
Hensel® Bio Apfelessig,
1 TL Schoenenberger® Rote
Bete Kristalle, Salz und
Pfeffer

1. Den Salat und das Gemüse waschen. Gurke und Radieschen in Scheiben und Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Blaubeeren waschen.

2. Für das Dressing alle Zutaten mit dem Handmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Salat mit dem Gemüse und den Blaubeeren auf einem Teller anrichten. Das pinke Dressing über den Salat geben, mit den gerösteten Kernen garnieren und servieren.



Dessert
Traum

ROSA PANNA COTTA MIT WEISSER SCHOKOLADE

Zutaten

Für 2 Panna Cotta

200 ml Sahne, 40 g weiße Schokolade, 40 g Rohrzucker, 1 Msp. gemahlene Vanille, 1 Msp. Schoenenberger® Rote Bete Kristalle, 1 ½ Blatt Gelatine

Für die Himbeersauce

100 g Himbeeren, 1 TL Agavendicksaft

Hinweis: Mit einer Messerspitze der Rote Bete Kristalle wird die Farbe des Panna Cottas leicht rosa. Für eine intensivere Farbe einfach die Menge der Rote Bete Kristalle erhöhen.

1. Sahne mit weißer Schokolade und Rohrzucker in einem Topf aufkochen. Die gemahlene Vanille und die Rote Bete Kristalle hinzugeben und verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ebenfalls hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Panna Cotta Masse in Gläser füllen. Kurz abkühlen lassen, dann die Gläser für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Sobald die Panna Cotta abgekühlt sind, die Himbeersauce vorbereiten. Hierfür die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersauce mit Agavendicksaft süßen und auf die Gläser verteilen.

3. Mit frischen Beeren, geraspelter weißer Schokolade und Minze garnieren und servieren.



ICE
ICE
Baby

PINKES EIS AM STIEL MIT SCHOKOTOPPING

Zutaten

Für 4 Mini-Eis am Stiel

150 g griechischer Joghurt,
1 TL Agavendicksaft, 1 TL
Schoenenberger® Rote Bete
Kristalle, 1 Msp. gemahlene
Vanille, 20 g weiße Schokolade,
20 g dunkle Schokolade

*Optional: Hensel® Bio Kakaonibs
oder Schoenenberger® Rote Bete
Kristalle als Topping*

1. Joghurt mit dem Agavendicksaft, den Rote Bete Kristallen und der Vanille verrühren. Die Masse in eine Silikoneisform geben, jeweils ein Holzstäbchen in die noch cremige Masse tauchen und für mindestens 2 Stunden in die Gefriertruhe stellen.

2. Für die Dekoration den Backofen auf die niedrigste Stufe (ca. 50 °C) heizen und je 20 g helle und dunkle Schokolade in einem kleinen Schälchen in den Backofen geben und schmelzen. Die flüssige Schokolade über die fertig gefrorenen Eis am Stiel tropfen und wahlweise mit Rote Bete Kristallen oder Kakaonibs bestreuen.



Drink
Pink

PINKER POWER SMOOTHIE

Zutaten

Für 1 Glas Smoothie

50 ml Kokoswasser, 100 g frische Ananas, ½ tiefgefrorene Banane, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Schoenberger® Rote Bete Kristalle, 100 g Eiswürfel

Optional: Minze und Zitrone zur Deko

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.

2. Den Smoothie in ein Glas füllen und mit Minze und einer Scheibe Zitrone garniert servieren.



Lecker
und
gesund

ROTE BETE RISOTTO

Zutaten

50 g Risottoreis, ½ Zwiebel,
1 TL Olivenöl, 200 ml Gemüse-
brühe, 100 g gegarte Rote Bete,
1 TL Schoenenberger® Rote Bete
Kristalle, Salz und Pfeffer,
Thymian, Petersilie

1. Das Olivenöl in einem Topf erwärmen. Zwiebeln, Thymian und Reis hinzufügen und ca. 1 – 2 Minuten glasig dünsten.
2. In der Gemüsebrühe die Rote Bete Kristalle auflösen. Nach und nach die Gemüsebrühe zufügen bis der Reis weich ist (ca. 15 Minuten).
3. Die Rote Bete würfeln und unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Petersilie waschen und klein schneiden. Das fertige Risotto mit der Petersilie garniert servieren.

Tipp: Wenn das Risotto einen Moment steht, zieht es recht schnell an. Je nach gewünschter Konsistenz kann mehr Brühe hinzugefügt werden.



Flamingo-
licious



FLAMINGO ROHKOSTTÖRTCHEN MIT KOKOS UND ZITRONE

Zutaten

Für den Boden (für 6 Mini-Törtchen):

40 g Haferflocken, 40 g Mandeln,
40 g Kokosraspeln, 80 g ent-
steinte Datteln, 20 g Kokosöl,
1 Prise Salz

Für die Cheesecake Creme

100 g Kokosnussmilch, 100 g Cashew-
kerne (eingeweicht), 40 g Kokos-
öl, 40 g Agavendicksaft,
20 g Zitronensaft, 1 TL Zitronen-
abrieb, 15 g Schoenenberger®
Rote Bete Kristalle

**Tipp: Die Törtchen lassen sich
auch hervorragend einfrieren:
einfach 2 Stunden vor dem
Verzehr aus dem Tief-
kühlfach nehmen.**

1. Zur Vorbereitung für die Creme 100 g Cashewkerne für mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) in Wasser einweichen.

2. Für den Boden die Haferflocken, Mandeln, Kokosraspeln, Datteln und Salz in eine Küchenmaschine geben und zu Mehl verarbeiten. Das Kokosöl hinzufügen und mixen bis eine homogene Masse entsteht. Diese dann in eine Silikonmuffinform geben und den Boden festdrücken.

3. Für die Creme alle Zutaten bis auf das Kokosöl in den Mixer geben und ca. 3 Minuten mixen. Zuletzt das Kokosöl zufügen und weiter mixen bis eine feine glatte Masse entsteht.

4. Die Masse auf die vorbereiteten Törtchenböden verteilen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben und setzen lassen.



ROSA BUTTERKEKSE MIT PINKEM ZUCKERGUSS

Zutaten

Für den Teig (für 20 Kekse)

100 g Bio Dinkelmehl,
40 g Puderzucker, 10 g Speise-
stärke, ½ TL Backpulver,
50 g kalte Butter, 1 EL Zitronen-
saft, 1 TL Zitronenschale,
½ TL Schoenenberger® Rote Bete
Kristalle

Für den Zuckerguss

15 g Puderzucker, 1 TL Zitronen-
saft, ½ TL Schoenenberger®
Rote Bete Kristalle

1. Die trockenen Zutaten (Mehl, Speise-
stärke, Puderzucker, Backpulver) ver-
rühren und mit der Zitronenschale und
der kalten Butter verkneten.

2. Die Rote Bete Kristalle im Zitronen-
saft auflösen und zum Teig geben.
Den Teig gut verkneten und dann für
mindestens 30 Minuten kühl stellen.

3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unter-
hitze vorheizen. Den Teig ausrollen
und die Plätzchen ausstechen. Für ca.
10 – 12 Minuten in den Ofen geben.

4. Für den Zuckerguss die Rote Bete
Kristalle im Zitronensaft auflösen. Den
Puderzucker durch ein Sieb geben und
nach und nach unter den Zitronen-
saft rühren. Den Zuckerguss auf die
ausgekühlten Plätzchen geben,
komplett austrocknen lassen
und verpacken.

Schoenenberger



NATUR PLUS



Entdecken Sie unser neues Natur PLUS-Sortiment
– das natürliche Plus für Ihr tägliches Leben

11
verschiedene
Sorten



DE-ÖKO-003

www.schoenenberger.com