

**frischli**

Leckere  
Inspirationen

Alle Rezepte  
2022 auf  
einen Blick!



# frischli

## 1. Desserts



## Yo-Fruit Pfirsich-Trifle

mit Cookies & karamellisierten Pekannüssen



Zubereitungszeit: 20 Min.

### Zutaten für 10 Portionen:

- 75 g Pekannüsse
- 15 g Ahornsirup
- 300 g Schoko-Cookies
- 1 kg frischli Yo-Fruit Pfirsich-Maracuja

### Zubereitung:

1. Pekannüsse mit Ahornsirup erhitzen und karamellisieren lassen.
2. Schoko-Cookies würfeln.
3. frischli Yo-Fruit Pfirsich-Maracuja zur Hälfte in Gläser portionieren und die Hälfte der gewürfelten Cookies darauf verteilen.
4. Den übrigen frischli Yo-Fruit Pfirsich-Maracuja in die Gläser füllen und die restlichen Cookies darüber geben.
5. Desserts mit Pekannüssen garnieren.



## Schokopudding

mit würzigem Pflaumenkompott & Kokosflocken

Zubereitungszeit: 35 Min.

### Zutaten für 10 Portionen:

- 350 g Pflaumen, entkernt
- 15 g brauner Zucker
- Zimt, Chili
- 1 kg frischli Edel-Schoko-Pudding 50 %
- 5 g Kokosflocken

### Zubereitung:

1. Pflaumen würfeln, mit dem Zucker erhitzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen, mit Zimt und Chili würzen und abkühlen lassen.
2. Kokosflocken anrösten und kurz abkühlen lassen.
3. frischli Edel-Schoko-Pudding 50 % in Gläser portionieren.
4. Das Pflaumenkompott darauf verteilen und mit Kokosflocken garnieren.



# Grießpudding

mit Mango-Kokos-Mus & gerösteten Kokoschips

Zubereitungszeit: 20 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 10 g Kokoschips
- 300 g Mangofruchtfleisch
- 30 g Kokosmilch
- 1 kg frischli Grieß-Pudding

**Zubereitung:**

1. Kokoschips goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
2. Mangofruchtfleisch mit Kokosmilch fein pürieren und in Gläser portionieren.
3. frischli Grieß-Pudding darauf verteilen und mit den Kokoschips garnieren.



# Mandarinen-Mascarpone-Creme

mit Schoko-Crumble & Mandarinen

Zubereitungszeit: 30 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 75 g Weizenmehl
- 25 g Backkakao
- 75 g brauner Zucker
- 75 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 kg frischli Mandarine-Mascarpone-Creme
- 50 g Mandarinenfilets

**Zubereitung:**

1. Aus Mehl, Backkakao, Zucker, Butter und Salz Streusel herstellen, diese bei 180 °C 15 Minuten lang backen und anschließend abkühlen lassen.
2. frischli Mandarine-Mascarpone-Creme in Gläser portionieren.
3. Schoko-Crumble darauf verteilen und Desserts mit Mandarinenfilets garnieren.



# Vanille-Crêpes

mit karamellisierten Apfelingen, Schokosauce & Sahne

Zubereitungszeit: 40 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 160 g Weizenmehl
- 250 ml Milch
- 110 g Vollei
- 2 TL Bourbon-Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 400 g Äpfel, entkernt und in Ringe geschnitten
- 50 ml Pflanzenöl
- 20 g Zucker
- 500 g frischli Schoko-Sauce
- 200 ml frischli Schlagsahne 30 %, steif geschlagen

**Zubereitung:**

1. Teig aus Mehl, Milch, Ei, Vanillezucker und Salz herstellen, kurz ruhen lassen.
2. Apfelringe in 25 ml Speiseöl anbraten, von beiden Seiten mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
3. Aus dem Teig 10 Crêpes im übrigen Öl ausbacken.
4. frischli Schoko-Sauce in kleine Schälchen portionieren und mit den Crêpes und Apfelingen anrichten.
5. Desserts mit frischli Schlagsahne 30 % und etwas Bourbon-Vanillezucker garnieren.



# Buttermilch-Dessert

mit Honigkuchen & Heidelbeer-Brombeer-Sauce

Zubereitungszeit: 25 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 125 g Heidelbeeren, TK
- 125 g Brombeeren, TK
- 25 g Zucker
- 180 g Honigkuchen
- 1 kg frischli Buttermilch-Dessert Heidelbeere

**Zubereitung:**

1. Heidelbeeren, Brombeeren und Zucker erhitzen, 15 Minuten köcheln lassen, pürieren und abkühlen lassen.
2. Honigkuchen fein würfeln, ein Drittel in Gläser verteilen und mit einem Drittel der Heidelbeer-Brombeer-Sauce beträufeln.
3. frischli Buttermilch-Dessert Heidelbeere zur Hälfte darauf verteilen. Jeweils eine weitere Schicht Honigkuchen, Sauce und frischli Buttermilch-Dessert Heidelbeere darüber geben.
4. Desserts mit übrigem Honigkuchen und Fruchtsauce garnieren.



## Rosmarin-Panna-Cotta

mit gebratenen Pfirsichscheiben



Zubereitungszeit: 30 Min.

### Zutaten für 10 Portionen:

- 300 g Pfirsich, halbiert und entsteint
- 30 g Butter
- 15 g Zucker
- Vanillemark
- 3 g frische Rosmarinblätter, fein gehackt
- 1 kg frischli Panna Cotta
- frischer Rosmarin

### Zubereitung:

1. Pfirsiche in dünne Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pfirsichscheiben dazugeben, mit Zucker bestreuen und von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe nehmen.
3. Etwas Vanillemark in die Butter rühren, Pfirsichscheiben darin schwenken und abkühlen lassen.
4. Gehackten Rosmarin mit frischli Panna Cotta verrühren und in Gläser portionieren.
5. Pfirsichscheiben darauf verteilen und mit Rosmarin garnieren.

## Latte-Macchiato-Pudding

mit starkem Espresso

Zubereitungszeit: 25 Min.

### Zutaten für 10 Portionen:

- 30 g brauner Zucker
- 5 g Gelatine, gemahlen
- 3 ml Vanilleextrakt
- 300 ml Espresso, frisch aufgebrüht
- 1 kg frischli Latte-Macchiato-Pudding
- 50 ml frischli Schlagsahne 30 %, steif geschlagen
- 50 g Cantuccini, grob gehackt

### Zubereitung:

1. Zucker, Gelatine und Vanilleextrakt in den heißen Espresso einrühren und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. frischli Latte-Macchiato-Pudding in Gläser portionieren.
3. Espresso-Mischung vorsichtig darauf gießen und kalt stellen.
4. Espresso-Gelee mit frischli Schlagsahne 30 % und Cantuccini-Stückchen garnieren.



# Birne-Quitte-Mascarpone-Creme

mit Gewürzbirne & Haselnüssen

Zubereitungszeit: 30 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 350 g Birne, entkernt und geschält
- 20 g braunen Zucker
- Kardamom, gemahlen
- Zimt, gemahlen
- Nelke, gemahlen
- 1 kg frischli Birne-Quitte-Mascarpone-Creme
- 10 g Haselnüsse, gehobelt

**Zubereitung:**

1. Birne würfeln und mit Zucker vermengen. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken und erhitzen. Für ca. 10 Minuten köcheln und anschließend abkühlen lassen.
2. frischli Birne-Quitte-Mascarpone-Creme in Schälchen portionieren.
3. Gewürzbirnen darauf verteilen und mit Haselnüssen garnieren.



---

# Bio Milchpudding Vanille

mit Walnüssen & Walnuss-Feigen-Topping

Zubereitungszeit: 20 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 100 g Walnusskerne, gemahlen
- 1 kg frischli Bio Milchpudding Vanille
- 150 g helle, kernlose Weintrauben
- 80 g Feigen, getrocknet
- 30 g Walnusskerne, grob gehackt

**Zubereitung:**

1. Gemahlene Walnusskerne unter frischli Bio Milchpudding Vanille rühren und in Gläser portionieren.
2. Weintrauben halbieren, Feigen hacken und beides vermengen.
3. Trauben-Feigen-Salat auf den Puddings verteilen.
4. Desserts mit gehackten Walnusskernen garnieren.



DE-ÖKO-001



## Schoko-Chili-Pudding

mit türkischem Nougat & Pistazien

Zubereitungszeit: 15 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 150 g türkisches Nougat
- 1 kg frischli Milchpudding Schoko
- Chilipulver
- 30 g Pistazien, gehackt

**Zubereitung:**

1. Nougat in Würfel schneiden.
2. frischli Milchpudding Schoko mit Chilipulver nach Belieben würzen und in Schälchen portionieren.
3. Nougat-Würfel darauf verteilen.
4. Desserts mit Pistazien garnieren.



## Gewürzter Milchreis

mit Honig-Cashews

Zubereitungszeit: 15 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 150 g Cashewkerne
- 25 g Honig
- 1 kg frischli Bio Milchreis
- Kardamom, gemahlen
- Zimt, gemahlen
- Safran
- Chilifäden zum Garnieren

**Zubereitung:**

1. Cashewkerne mit Honig erhitzen und karamellisieren lassen.
2. frischli Bio Milchreis mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken und in Gläser portionieren.
3. Cashewkerne darauf verteilen und mit Chilifäden garnieren.



DE-ÖKO-001

# Schnee-eier auf Vanillepudding

mit Karamell

Zubereitungszeit: 35 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 60 g Zucker
- 90 ml Eiklar
- 500 ml Milch
- 3 ml Vanilleextrakt
- 1 kg frischli Bio Milchpudding Vanille



DE-ÖKO-001



**Zubereitung:**

1. 30 g Zucker karamellisieren lassen, in Gitterform auf ein Backpapier träufeln und kurz abkühlen lassen.
2. Eiklar mit 15 g Zucker sehr steif schlagen.
3. Milch mit Vanilleextrakt und übrigem Zucker aufkochen, mit Teelöffeln Nocken vom Eischnee abstechen, in der Milch garziehen, aus der Milch entfernen und abkühlen lassen.
4. frischli Bio Milchpudding Vanille in Schälchen portionieren, Schnee-eier darauf verteilen und mit Karamellgittern garnieren.

# Rote Grütze

mit Anissahne & Franzbrötchen

Zubereitungszeit: 25 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 100 ml frischli Schlagsahne 32 %
- 10 g Zucker
- 1 Prise Anis, gemahlen
- 1 kg frischli Rote Grütze
- 75 g Franzbrötchen, in Streifen geschnitten

**Zubereitung:**

1. frischli Schlagsahne 32 % mit Zucker und Anis steif schlagen.
2. frischli Rote Grütze in Schälchen portionieren.
3. Franzbrötchen-Streifen darauf verteilen und mit Anissahne garnieren.



# Nuss-Nougat-Pudding

mit Himbeeren & Maple-Nut-Granola-Topping



Zubereitungszeit: 30 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 60 g Haferflocken, kernig
- 15 g Mandelblättchen
- 20 g Haselnüsse, gehackt
- 20 ml Ahornsirup
- 10 ml Pflanzenöl
- 1 kg frischli Nuss-Nougat-Pudding
- 200 g Himbeeren

**Zubereitung:**

1. Haferflocken, Mandeln, Haselnüsse, Ahornsirup und Pflanzenöl vermengen, goldbraun anrösten und kurz abkühlen lassen.
2. frischli Nuss-Nougat-Pudding zur Hälfte portionieren.
3. Zehn Himbeeren beiseite legen und die übrigen auf dem Pudding verteilen.
4. Den restlichen Pudding darüber geben, Granola darauf verteilen und mit jeweils einer Himbeere garnieren.



# Strawberry-Cheesecake-Dessert

mit Crackern & Erdbeeren

Zubereitungszeit: 30 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 150 g Cracker
- 1 kg frischli Cheesecake-Dessert
- 300 g Erdbeeren

**Zubereitung:**

1. Cracker grob zerhacken, 10 Stückchen zum Garnieren beiseite legen und den Rest in Gläser verteilen.
2. frischli Cheesecake-Dessert zur Hälfte auf den Crackern verteilen.
3. Erdbeeren halbieren, in Scheiben schneiden und bis auf 10 Stück darauf verteilen.
4. Das restliche Cheesecake-Dessert auf die Erdbeeren geben und mit den Crackern und Erdbeerscheiben garnieren.



# Banana-Split-Dessert

mit gebackener Banane, Kokosflocken & Schokolade



Zubereitungszeit: 30 Min.  
Kühlzeit: 30 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 350 g Banane, geschält
- 30 ml Pflanzenöl
- 25 g Rohrzucker
- 15 g Kokosflocken
- 1 kg frischli Banana-Split-Creme
- 20 g Schokoladenraspeln

**Zubereitung:**

1. Bananen der Länge nach halbieren und in Pflanzenöl und Rohrzucker von beiden Seiten anbraten. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
2. Kokosflocken anrösten und kurz abkühlen lassen.
3. frischli Banana-Split-Creme portionieren.
4. Gebratene Banane darauf verteilen, mit Kokosflocken und Schokoladenraspeln garnieren.



# Buttermilch-Dessert

auf Zitronenkuchen & Limetten-Honig-Sirup mit gerösteten Kokoschips

Zubereitungszeit: 25 Min. · Kühlzeit: 60 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 70 g Honig
- 30 ml Kokossirup
- 30 ml Limettensaft
- 75 g Kokoschips
- 200 g Zitronenkuchen, gewürfelt
- 1 kg frischli Buttermilch Dessert Zitrone-Limette

**Zubereitung:**

1. Honig, Kokossirup und Limettensaft erhitzen und köcheln lassen, bis der Sirup um ein Drittel reduziert ist, anschließend abkühlen lassen.
2. Kokoschips goldbraun anrösten und kurz abkühlen lassen.
3. Zitronenkuchen-Würfel in Gläser verteilen und mit dem Sirup beträufeln.
4. frischli Buttermilch Dessert Zitrone-Limette darauf portionieren und mit Kokoschips garnieren.



# Karamellpudding

mit Preiselbeer-Zimt-Küchlein



Zubereitungszeit: 35 Min. · Kühlzeit: 30 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 200 g Mehl
- 60 g Vollei
- 200 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 g Zimt
- 100 g Preiselbeeren aus dem Glas, abgetropft
- 15 g frische Hefe
- 30 ml Speiseöl
- 1 kg frischli Karamell-Pudding

**Zubereitung:**

1. Mehl, Ei, Milch, Zucker, Zimt, Preiselbeeren und Hefe zum einem Teig verarbeiten und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Öl erhitzen und 20 kleine Küchlein daraus backen, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind.
3. Küchlein leicht rollen und auf kleinen Tellern anrichten.
4. frischli Karamell-Pudding portionieren und auf dem Teller platzieren.



# Waldfrucht-Dessert

mit schwedischen Zimtröllchen & Blaubeeren

Zubereitungszeit: 15 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 200 g schwedische Zimtröllchen
- 1 kg frischli Frucht Dessert Waldfrucht
- 150 g frische Blaubeeren

**Zubereitung:**

1. Zimtröllchen in dünne Scheiben schneiden.
2. frischli Frucht Dessert Waldfrucht in Gläsern portionieren.
3. Blaubeeren darauf verteilen und Desserts mit Zimtröllchen-Scheiben garnieren.



# Bio-Milchreis

mit Kirschen, Schoko-Lakritz-Sauce  
& Stroopwafel-Topping



Zubereitungszeit: 30 Min. · Kühlzeit: 60 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 200 g Bio Sauerkirschen, entsteint
- 25 g Bio Vanillezucker
- 30 g Bio Salzlakritz
- 30 g Bio Zartbitterschokolade, grob gehackt
- 150 g frischli Bio Milchpudding Schoko
- 1 kg frischli Bio Milchreis
- 50 g Stroopwafel, in Streifen geschnitten

**Zubereitung:**

1. Kirschen mit Vanillezucker ca. 10 Minuten köcheln, abkühlen lassen und dann abtropfen lassen.
2. Salzlakritz fein würfeln, in 150 ml Wasser erhitzen und köcheln lassen, bis sich die Lakritze aufgelöst haben und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Die Schokolade darin auflösen, alles mit dem frischli Bio Milchpudding Schoko verrühren und kalt stellen.
3. frischli Bio Milchreis portionieren, Kirschen darauf verteilen und mit Schoko-Lakritz-Sauce und Stroopwafel-Streifen garnieren.



# Sahnepudding-Ribisel-Creme „Wiener Art“

mit geblähtem Baiser

Zubereitungszeit: 25 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 1 kg frischli Pudding mit Sahne
- 300 g frische Johannisbeeren
- 10 g Baiser

**Zubereitung:**

1. frischli Pudding mit Sahne und Johannisbeeren verrühren, bis ein Teil des Safts aus den Beeren in die Creme übergeht und diese leicht färbt.
2. Creme in Gläser füllen.
3. Baiser grob zerhacken, mit einem Brenner leicht anflammen und auf den Desserts verteilen.



# Stracciatellacreme-Tiramisu

mit karamellisiertem Rhabarber



Zubereitungszeit: 25 Min. · Kühlzeit: 60 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 250 g Rhabarberwürfel (TK)
- 35 g Zucker
- 150 g Löffelbiskuit
- 150 ml Rhabarbersaft
- 1 kg frischli Stracciatella-Creme

**Zubereitung:**

1. Rhabarber im tiefgekühlten Zustand mit dem Zucker karamellisieren und anschließend abkühlen lassen.
2. Löffelbiskuit in Stücke brechen, in Gläser verteilen und mit Rhabarbersaft beträufeln.
3. Rhabarberwürfel darauf verteilen und mit frischli Stracciatella-Creme abschließen.



# Schokopudding mit Ras el-Hanout

Datteln & Granatapfelkernen

Zubereitungszeit: 15 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 4 g Ras el-Hanout
- 1 kg frischli Schoko-Pudding
- 150 g Granatapfelkerne
- 100 g Datteln

**Zubereitung:**

1. Ras el-Hanout unter den frischli Schoko-Pudding rühren und portionieren.
2. Granatapfelkerne darauf verteilen.
3. Datteln fein hacken und die Desserts damit garnieren.



# Yo-Fruit Vanille

mit Peach Melba



Zubereitungszeit: 35 Min. · Kühlzeit: 60 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 30 g Zucker
- 10 g Vanilleextrakt
- 200 g Pfirsich, entkernt und halbiert
- 120 g Himbeeren
- 20 g Puderzucker
- 10 ml Zitronensaft
- 1 kg frischli Yo-Fruit Vanille

**Zubereitung:**

1. Zucker und Vanilleextrakt in 150 ml Wasser erhitzen und köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Pfirsichhälften mit der Schnittfläche in den Zuckersud legen und im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen, die Haut ablösen und die Pfirsiche in Spalten schneiden.
2. Himbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft pürieren.
3. frischli Yo-Fruit Vanille portionieren.
4. Pfirsichspalten darauf verteilen und mit pürierten Himbeeren garnieren.



# Parlora-Tart-Dessert

mit Panna-Cotta-Pudding, Erdbeere & Kiwi

Zubereitungszeit: 20 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 120 g heller Biskuitboden, fein gewürfelt
- 30 g Baiser, grob gehackt
- 1 kg frischli Panna-Cotta-Pudding
- 150 g Erdbeeren, in Spalten
- 150 g Kiwi, gewürfelt

**Zubereitung:**

1. Biskuit und Baiser vermengen und die Hälfte portionieren.
2. frischli Panna-Cotta-Pudding zur Hälfte darauf verteilen.
3. Übrige Biskuit-Baiser-Mischung darauf schichten und den restlichen Pudding darauf verteilen.
4. Desserts mit Erdbeerspalten und Kiwiwürfeln garnieren.



# Grießpudding

mit Rhabarberkompott, Erdbeeren & Vanillesahne



Zubereitungszeit: 25 Min. · Kühlzeit: 60 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 250 g Rhabarber
- 30 g Zucker
- 80 ml Schlagsahne
- 2 g Vanilleextrakt
- **1 kg frischli Grieß-Pudding**
- 75 g frische Erdbeeren, fein gewürfelt

**Zubereitung:**

1. Rhabarber würfeln, mit 25 g Zucker und 20 ml Wasser erhitzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen.
2. Schlagsahne mit restlichem Zucker und Vanilleextrakt steif schlagen.
3. **frischli Grieß-Pudding** portionieren, Rhabarber-Kompott daraufgeben, mit Erdbeeren garnieren und eine Nocke Vanillesahne daraufsetzen.



# Zimt-Flädle

mit Bourbon Vanillesauce und Beeren

Zubereitungszeit: 20 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 150 g Mehl
- 60 g Vollei
- 200 ml Milch
- 25 g Zucker
- 1 g Zimt
- 30 ml Speiseöl
- 100 g Himbeeren
- 100 g rote Johannisbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 500 ml **frischli Bourbon-Vanille-Sauce**

**Zubereitung:**

1. Mehl, Ei, Milch, Zucker und Zimt zu einem Teig verarbeiten. In Öl zu dünnen Pfannkuchen backen und anschließend in feine Streifen schneiden.
2. Beeren und Zimt-Flädle auf kleinen Tellern anrichten.
3. **frischli Bourbon-Vanille-Sauce** angießen und leicht mit Zimt bestäuben.



Vegan & laktosefrei

## Panna Cotta

mit Hafer & Blaubeeren

### Zutaten für 10 Portionen:

- 500 ml frischli Bio Hafer Kochcreme
- 600 ml Kokosmilch
- 2 g Vanillepulver
- 100 g Zucker
- 40 g Kakaobutter oder vegane weiße Schokolade
- 7 g Agar-Agar
- 15 g Maisstärke
- 200 ml Holunderbeerensaft
- 20 g Maisstärke
- 30 g Zucker
- 800 g Blaubeeren TK

### Zubereitung:

1. Agar-Agar in 50 ml Kokosmilch einrühren und quellen lassen. Die restliche Kokosmilch mit frischli Bio Hafer Kochcreme in einen Topf geben, mit Vanille aromatisieren und aufkochen lassen. Angerührtes Agar-Agar zugeben und alles zusammen ca. 1 Minute kochen lassen.
2. Zucker mit Maisstärke vermengen und mit einem Schneebesen in die Hafer-Kokosmasse rühren. Kakaobutter oder vegane weiße Schokolade in die fertige Masse einrühren. Mit einem Messbecher in die kalt ausgespülten Portionsgläser verteilen. Die Panna cotta im Kühlschrank 1–2 Stunden fest werden lassen.
3. Ca. 50 ml Holundersaft abmessen und mit Stärke anrühren. Den restlichen Saft in einen Topf geben, mit Zucker aufkochen und der Stärke binden. Anschließend abkühlen lassen.
4. Die Sauce auf die Panna cotta geben und mit den Blaubeeren garnieren. Nach Belieben dekorieren und gekühlt servieren.



## Schwarzwälder Kirsch

Vegan & laktosefrei

### Zutaten für 10 Portionen:

#### Zutaten Biskuit:

- 500 ml frischli Bio Hafer-Kakaodrink
- 150 g Rohrzucker
- 125 g Puddingpulver Schokolade
- 300 ml Pflanzenöl
- 300 g Weizenmehl
- 25 g Backpulver

#### Zutaten Crème:

- 2 l frischli Bio-Haferdrink
- 250 g Rohrzucker
- 8 g Vanillepulver
- 4 g Salz
- 120 g Kakaobutter
- 400 g Weichweizengrieß
- 120 g Sojajoghurt
- 400 g vegane Margarine
- Saft und Abrieb von einer Bio-Zitrone

#### Zutaten Kirschragout:

- 20 g Stärke
- 200 ml Kirschsafte
- 100 ml Rotwein
- 100 g Rohrzucker
- 500 g Kirschen

### Zubereitung:

#### Biskuit:

1. frischli Bio-Hafer-Kakaodrink, Zucker und Puddingpulver verrühren. Anschließend das Öl einrühren.
2. Das Mehl sieben und mit dem Backpulver im Teig klumpenfrei einrühren. Je nach gewünschter Dicke des Biskuits nun entweder zwei 1/2 GN-Bleche (dicker) oder ein 1/1 GN-Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Bei 165 °C für ca. 20 Minuten backen und abkühlen lassen.

#### Crème:

1. Für die Crème den frischli Bio-Haferdrink mit Zucker, Vanillepulver und Salz verrühren und langsam aufkochen lassen. Die Kakaobutter darin schmelzen lassen, den Grieß einrühren und zu einer klumpenfreien Masse verrühren.

2. Im Hochleistungsmixer die etwas abgekühlte Masse mit Sojajoghurt mixen. Margarine in kleine Würfel schneiden und bei Raumtemperatur im Rührkessel für mindestens 10 Minuten schaumig schlagen. Langsam unter den noch lauwarmen Pudding rühren. Crème mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

#### Kirschragout:

1. Stärke mit einem Teil des Kirschsafte verrühren. Den Kirschsafte, Rotwein und Zucker zusammen aufkochen und die Stärke unterrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und für 5–10 Minuten köcheln lassen.
2. Kirschen unterheben und das Ragout abkühlen lassen.
3. Zum Anrichten in Gläsern den Biskuit mit Serviererringen austechen, abwechselnd Biskuit, Crème und Ragout übereinander schichten.



Vegan & laktosefrei

## Haferschmarrn



### Zutaten für 10 Portionen:

- 420 g Zucker
- 5 g Salz
- 1 l frischli Bio-Haferdrink
- 1000 g Wiener Griessler (doppelgriffiges Weizenmehl)
- 65 g Backpulver
- 1 l neutrales Pflanzenöl zum Backen
- 200 g (Rum-) Rosinen
- 250 g vegane Margarine
- 250 g Mandelstifte

### Zubereitung:

1. 120 g Zucker und Salz im frischli Bio-Haferdrink verrühren. Mehl unter ständigem Rühren unterheben und den Teig für ca. 1 Stunde ruhen bzw. quellen lassen. Abschließend Backpulver unterrühren.
2. Das Pflanzenöl in eine mittelgroße, erhitzte Pfanne geben. Den Teig in die Pfanne gießen und die Rosinen gleichmäßig darauf verteilen, diese sollten gänzlich in den Teig eintauchen.
3. Die Hitze auf 1/4 der vollen Leistung zurückstellen. Den Teig nun für ca. 3–5 Minuten backen lassen (der Teig gart sichtbar am Rand).
4. Vorsichtig wenden und für weitere ca. 5 Minuten backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in die gewünschte Form schneiden (z. B. Würfel oder Rauten).
5. Margarine in der Pfanne zum Schmelzen bringen und den restlichen Zucker darin karamellisieren. Die Mandelstifte zugeben und leicht anrösten lassen. Die Teigstücke dazugeben und kurz darin schwenken.
6. Den Haferschmarrn auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.



DE-ÖKO-001



## Crème Brûlée

Vegan & laktosefrei

### Zutaten für 10 Portionen:

- 500 ml frischli Bio Hafer-Kochcreme
- 500 ml frischli Bio-Haferdrink
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 g Kurkuma, gemahlen
- 3 g Vanillepulver
- 5 g Agar-Agar
- 50 g Stärke
- Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten klümpchenfrei verrühren oder mixen.
2. In einem größeren Topf aufkochen und für eine Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen. Bei Bedarf durch ein Sieb passieren und in gewünschte Servierschalen oder in gefettete Silikonformen gießen und kalt stellen. Während des Abkühlens eventuell entstandene Feuchtigkeit vorsichtig abtrocknen.
3. Mit Puderzucker bestäuben, überschüssigen Puderzucker abschütteln und vor dem Servieren mit einem Bunsenbrenner gleichmäßig karamellisieren.



DE-ÖKO-001



# frischli

## 2. Hauptgerichte



# Gefilde

mit Specksauce & Apfel-Sauerkraut

Zubereitungszeit: 60 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

Für die Gefilde: 1,5 kg Kartoffeln, geschält; 150 ml heiße Milch; 6 g Salz; 750 g Pellkartoffeln, gekocht & gepellt; 150 g Kartoffelstärke; Muskatnuss; 150 g Hackfleisch, angebraten; 75 g Leberwurst; 40 g Vollei, 30 g Paniermehl; 25 g Lauchzwiebeln, feingehackt; 5 g Petersilie, fein gehackt

**Für die Specksauce:**

150 g Zwiebeln, fein gehackt; 200 g Schinkenspeck, gewürfelt; 40 ml Pflanzenöl; 40 g Mehl; 500 ml Bratenfond; 350 ml **frischli Schmand 24 % ohne Gelatine**; Salz, Pfeffer, Honig

**Für das Sauerkraut**

100 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten; 30 g Butterschmalz; 200 g Apfel, geschält, entkernt & gewürfelt; 1,4 kg frisches Sauerkraut; 100 ml Apfelsaft; 3 Lorbeerblätter; Pfeffer; Salz



**Zubereitung:**

1. Kartoffeln fein reiben, den Kartoffelsaft abpressen, mit heißer Milch übergießen und das Salz hinzufügen. Pellkartoffeln durchpressen, Kartoffelstärke dazugeben, die Masse verkneten und mit Muskatnuss abschmecken.
2. Aus Hackfleisch, Leberwurst, Ei, Paniermehl, Lauchzwiebeln und Petersilie die Knödelfüllung herstellen und mit Pfeffer und Salz würzen.
3. 20 Knödel herstellen, diese mit Hackfleischmasse füllen und 25 Minuten in Salzwasser garziehen.
4. Für die Sauce Zwiebeln und Speck in Öl anbraten bis sie gebräunt sind, Mehl darüber streuen, Bratenfond angießen und gut verrühren. Die Sauce 15 Minuten köcheln lassen, **frischli Schmand 24 % ohne Gelatine** dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
5. Für das Sauerkraut Zwiebeln in Butterschmalz anbraten und Apfelwürfel unterrühren. Sauerkraut, Apfelsaft und Lorbeerblätter dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und 15 Minuten garen lassen.
6. Klöße, Specksauce und Sauerkraut anrichten und mit Petersilie garnieren.

# Speckkuchen

mit Porree & Zwiebeln



Zubereitungszeit: 50 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 400 g Weizenmehl
- 250 ml lauwarme Milch
- 42 g frische Hefe
- 50 g flüssige Butter
- 3 g Salz
- 400 g Zwiebeln, halbiert und in Ringe geschnitten
- 250 g Schinkenspeck, fein gewürfelt
- 250 g Porree, in Ringe geschnitten
- 30 ml Pflanzenöl
- 500 ml **frischli Gratin-Sauce**
- 120 g Vollei
- 250 g Emmentaler, gerieben
- Pfeffer, Muskatnuss
- 20 g Schnittlauch, fein gehackt

**Zubereitung:**

1. Hefeteig aus Mehl, Milch, Hefe, Butter und Salz herstellen und 1,5 Stunden gehen lassen.
2. Zwiebeln, Schinkenspeck und Porree in Öl anbraten, 10 Minuten dünsten und anschließend abkühlen lassen.
3. **frischli Gratin-Sauce**, Ei und Emmentaler dazu geben, alles gut verrühren und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Hefeteig durchkneten, ausrollen, auf ein GN-Blech legen und weitere 30 Minuten lang gehen lassen.
5. Masse für den Belag darauf verteilen und bei 200 °C ca. 25 Minuten lang backen.
6. Speckkuchen in Stücke schneiden, anrichten und mit Schnittlauch garnieren.



# Hoppelpoppel

mit Gewürzgurken-Hollandaise

Zubereitungszeit: 45 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 2 kg Pellkartoffeln vom Vortag
- 100 ml Pflanzenöl
- 200 g Schalotten, in Ringe geschnitten
- 400 g Kochschinken, gewürfelt
- 1,1 l Vollei
- 200 ml frischli Schlagsahne 30 %
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 700 ml frischli Sauce Hollandaise Klassik
- 300 g Gewürzgurken, fein gewürfelt
- 25 g Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

**Zubereitung:**

1. Pellkartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in Öl braten, bis sie Farbe nehmen. Schalotten und Kochschinken dazugeben, alles goldbraun anbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
2. Kartoffeln auf einem Blech verteilen. Ei mit frischli Schlagsahne 30 % verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, über die Kartoffeln gießen und ca. 30 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.
3. frischli Sauce Hollandaise Klassik mit Gewürzgurken verrühren und erwärmen.
4. Hoppelpoppel anrichten, Hollandaise angießen und mit Schnittlauch garnieren



# Buttermilchkartoffeln

mit Bockwurst & Schinken

Zubereitungszeit: 45 Min.

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 150 g Zwiebeln, gewürfelt
- 200 g Schinkenspeck, gewürfelt
- 80 ml Pflanzenöl
- 40 g Zucker
- 2 l frischli Buttermilch Erzeugnis
- 4 Lorbeerblätter
- 2 kg Kartoffeln, gegart
- 400 g Bockwürste, in Scheiben geschnitten
- 30 g Petersilie
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Schinkenspeck in 30 ml Öl goldbraun anbraten und Zucker darüberstreuen.
2. frischli Buttermilch Erzeugnis und Lorbeerblätter dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Ein Drittel der Kartoffeln fein stampfen und unter die Suppe rühren. Die übrigen Kartoffeln grob würfeln, mit den Bockwürsten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus dem übrigen Öl und Petersilie Petersilienöl herstellen.
5. Buttermilchkartoffeln anrichten und mit Petersilienöl garnieren.



# Kartoffelgratin Labbskaus-Style

mit Corned Beef & Rote-Bete-Salat



## Zutaten für 10 Portionen:

- 1,8 kg Kartoffeln, festkochend, geschält
- 1 l frischli Gratin-Sauce
- 400 g Corned Beef
- 50 g Röstzwiebeln
- 150 g geriebener Käse, z.B. Deichkäse
- 1,5 kg Rote Bete, gegart
- 100 ml Rapsöl
- 50 ml weißer Kräuternessig
- 50 ml Apfelsaft
- 150 g Lauchzwiebeln, in feinen Ringen
- 25 g Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 100 g Cornichons, fein gewürfelt

## Zubereitung:

1. Kartoffeln in Scheiben hobeln.
2. Boden eines tiefen Gastronormbleches mit etwas frischli Gratin-Sauce ausstreichen. Ein Drittel der Kartoffelscheiben darauf verteilen und knapp ein Drittel der frischli Gratin-Sauce darauf verstreichen. Diesen Vorgang wiederholen und bei der nächsten Schicht das Corned Beef gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen und kräftig mit Pfeffer würzen. Mit einem knappen Drittel Gratin-Sauce fortfahren, die übrigen Kartoffelscheiben verteilen und mit restlicher frischli Gratin-Sauce abschließen.
3. Ca. 60 Minuten bei 180°C im Ofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit Röstzwiebeln und geriebenen Käse darauf verteilen.
4. Rote Beete würfeln, mit Rapsöl, Kräuternessig, Apfelsaft, Lauchzwiebeln und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Gratin und Salat anrichten, mit den Cornichons garnieren.

# Kräuter-Rahm-Geschnetzeltes

mit Butter-Möhrrchen & Bärlauch-Kartoffelpüree

## Zutaten für 10 Portionen:

- 1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln, geschält
- 1,5 kg Möhren, geschält und gestiftet
- 1,5 kg Putenschnitzel, in Streifen geschnitten
- 60 ml Speiseöl
- 500 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 400 ml Geflügelfond
- 750 g frischli Schmand 24 % oder Creme frischli 24 %
- 30 g frische Petersilie, gehackt
- 150 g rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 150 g Butter
- 400 ml Milch
- 40 g Bärlauch, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Muskatnuss

## Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser garen.
2. Möhren in Salzwasser dünsten.
3. Putenstreifen in Öl von allen Seiten gut anbraten, Zwiebelringe dazugeben und anschließend mit Geflügelfond ablöschen. frischli Schmand oder Creme frischli und Petersilie unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel abschmecken.
4. Rote Zwiebeln in 80 g Butter anbraten, Milch und Bärlauch dazugeben. Kartoffeln durch eine Presse geben, alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Möhren in der übrigen Butter schwenken und mit Geschnetzeltem und Kartoffelpüree anrichten.



# Gebraatenes Lachsforellenfilet

mit Spargel, Johannisbeer-Hollandaise & Kartoffelwürfel in Petersilienpesto



**Zutaten für 10 Portionen:**

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 1,5 kg weißer Spargel, geschält
- 50 g Petersilie, gehackt
- 30 g Walnusskerne
- 140 g Pflanzenöl
- 1,6 kg Lachsforellenfilets
- 1 l frischli Sauce Hollandaise Klassik
- 150 g rote Johannisbeeren
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser garen.
2. Spargel in reichlich Salzwasser garen.
3. Petersilie, Walnusskerne und 60 ml Öl im Mixer zum Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsforellenfilets im übrigen Öl von beiden Seiten braten und mit Salz würzen.
5. frischli Sauce Hollandaise Klassik erhitzen und Johannisbeeren unterrühren.
6. Kartoffeln in Petersilienpesto schwenken und mit Spargel und Fischfilets anrichten. Johannisbeer-Hollandaise darüber geben.



# Grüner Spargel & Senf-Hollandaise

mit wachswweichem Hühnerei & gerösteten, kleinen Kartoffeln

**Zutaten für 10 Portionen:**

- 1,5 kg kleine Kartoffeln mit Schale, z.B. Drillinge
- 1,5 kg grüner Spargel
- 15 Hühnereier
- 1 l frischli Sauce Hollandaise Cullus
- 70 g körniger Senf
- 60 ml Speiseöl
- 50 g Butter
- 30 g Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln in Salzwasser garen.
2. Spargel in reichlich Salzwasser kochen.
3. Hühnereier wachswweich garen, pellen und in Viertel schneiden.
4. frischli Sauce Hollandaise Cullus erhitzen und Senf unterrühren.
5. Kartoffeln in Öl und Butter anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauchröllchen darüber streuen.
6. Kartoffeln, geviertelte Eier und Spargel anrichten und die Senf-Hollandaise angießen.



Vegan & laktosefrei

## Kapernklöpse

Königsberger Art

### Zutaten für 10 Portionen:

#### Klöpse:

- 300 g Zwiebel, gewürfelt
- 100 g vegane Margarine
- 10 g Knoblauch, gepresst
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer, gemahlen
- 1 g Kümmel, gemahlen
- 1 g Majoran, getrocknet
- 1 g Paprikapulver, geräuchert
- 30 g Maisstärke
- 40 g Semmelmehl
- 1,5 kg Vegetarisches Hack (z. B. Fleischersatz von Hilcona)
- 20 g Petersilie, fein gehackt
- 30 g Kapern, fein gehackt
- 3 l Gemüsebrühe oder Wasser zum Kochen der Klöpse

#### Kapernsauce:

- 200 g Zwiebeln, gewürfelt
- 80 ml Speiseöl
- 1 l Gemüsefond
- 500 ml frischli Bio Hafer Kochcreme
- 30 g Maisstärke
- 40 ml Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Kapern (Sud auffangen!)
- Zucker
- Essig



### Zubereitung:

#### Klöpse:

1. Zwiebelwürfel in Margarine kurz andünsten. Gewürze mit Stärke und Semmelmehl vermengen und mit dem Hackersatz sowie den Zwiebeln verkneten.
2. Die Petersilie und Kapern untermengen und final abschmecken.
3. Gemüsebrühe aufkochen, aus der Masse kleine Klöße formen und in der Brühe ca. 20 min. gar ziehen.
4. Fertige Klöpse in die Kapernsauce legen, warmhalten.

#### Sauce:

1. Zwiebelwürfel im Öl hell anschwitzen, Gemüsefond eingießen und etwas einkochen lassen.
2. frischli Bio Hafer Kochcreme mit Stärke vermengen, in die Sauce einrühren und kurz mitkochen lassen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kapernsud begeben.
3. Mit Pürierstab aufmixen und die Kapern in die nicht mehr kochende Sauce vorsichtig einrühren.
4. Nochmals abschmecken, ggf. die Säure und Süße mit Zucker und Essig ausbalancieren.

## Stroganoff sans boeuf

### Zutaten für 10 Portionen:

- 130 ml Rapsöl
- 700 g Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 60 g Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 1,8 l kalte Gemüsebrühe
- 40 g Stärke
- 30 g mittelscharfer Senf
- 200 g Gurkengewürst, in Streifen geschnitten
- 200 g Paprika, in Streifen geschnitten
- 500 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 20 g Zucker
- 125 ml Gurkenwasser
- 30 ml Zitronensaft
- Knoblauchpaste o. Granulat
- Paprikapulver, scharf
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 400 ml frischli Bio Hafer Kochcreme
- 800 g Pflanzlicher Fleischersatz (z. B. von Hilcona o. Ä.)
- 800 g Eifreie Bandnudeln
- frische Petersilie, gehackt

### Zubereitung:

1. 50 ml Rapsöl im Topf erhitzen und 500 g Zwiebeln darin kräftig anbraten. Mit Tomatenmark karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und erneut aufkochen lassen. Übrige Gemüsebrühe mit Stärke einrühren, in die Sauce geben und zum Schluss Senf einrühren. Gewürzgurken, Paprika, restliche Zwiebeln, Champignons dazugeben.
2. Die Sauce vorsichtig etwas einkochen lassen und mit Zucker, dem Gurkenwasser, Zitronensaft, Knoblauch, Paprikapulver Pfeffer, Salz und nach Belieben abschmecken. Zum Schluss frischli Bio Hafer Kochcreme unterrühren.
3. Fleischalternative mit restlichem Rapsöl vermengen und in der Pfanne oder im Kombidämpfer ca. 8 min kräftig anbraten. Angebratene Stücke in die Sauce geben und warmhalten.
4. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, mit Stroganoff sans Boeuf anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Vegan & laktosefrei



Vegan & laktosefrei

# Pfifferlingrisotto



## Zutaten für 10 Portionen:

- 100 g vegane Margarine
- 30 ml Olivenöl
- 1 kg Pfifferlinge, geputzt
- 200 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 300 g Stangensellerie, fein gewürfelt
- 15g Knoblauchpaste
- 1 kg Risottoreis
- 3 g Thymian
- 250ml Weißwein
- ca. 2,5 l heiße Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 375 ml frischli Bio Hafer Kochcreme

## Zubereitung:

1. Margarine in einen heißen Topf geben und die Hälfte der Pfifferlinge bei hoher Hitze unter Rühren 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen.
2. Olivenöl in den Topf geben, darin Zwiebel, Sellerie und Knoblauch ca. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anschwitzen.
3. Risottoreis dazugeben und unter Rühren weitere ca. 5 Minuten glasig werden lassen.
4. Die restlichen Pfifferlinge und die Thymianzweige im Ganzen dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit 200 ml Brühe aufgießen. Das Risotto bei mittlerer Hitze und unter häufigem Rühren ca. 25 Minuten garen. Etwa alle 5 Minuten mit einer Schöpfkelle heiße Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Schluss frischli Bio Hafer Kochcreme unterheben und mit den angebratenen Pilzen servieren.



DE-ÖKO-001



# Spaghetti

Vegan & laktosefrei

mit Gemüstreifen & veganer Carbonarasauce

## Zutaten für 10 Portionen:

- 80 ml Olivenöl
- 300 g Räuchertofu, klein gewürfelt
- 300 g Zwiebel, fein gehackt
- 20 g Knoblauchzehe, fein gehackt
- 20 g Kichererbsenmehl
- 10 g Meersalz
- 1 g Kurkuma
- 1 g Kala Namak Salz
- 2 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Karottensaft
- 20 ml Zitronensaft
- 500 ml frischli Bio Hafer Kochcreme
- 1 kg Spaghetti
- 500 g Gemüstreifen (Karotte, Zucchini o. Ä.)
- Salz
- 20 g frische Petersilie, fein geschnitten

## Zubereitung:

1. 50 ml Öl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und braten, bis sie anfangen Farbe zu nehmen. Danach Knoblauch zugeben und nur kurz mitbraten. Kichererbsenmehl einstreuen und unterrühren.
2. Gewürze zugeben, mit Gemüsebrühe und Karottensaft auffüllen und Zitronensaft zugeben. Langsam aufkochen lassen, die Konsistenz mit etwas Gemüsebrühe bestimmen. Mit frischli Bio Hafer Kochcreme auffüllen, nach Belieben abschmecken und warmhalten.
3. Spaghetti gemäß Packungsanleitung zubereiten, anschließend mit den Gemüstreifen kurz in restlichem Olivenöl schwenken. Mit der Sauce vermengen und vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.



DE-ÖKO-001



# frischli

## 3. Drinks





# Chai Latte

**Zutaten:**

- 1 Teebeutel Chai Tee
- 180 ml Wasser
- 10 g Kokosblütenzucker
- 60 ml frischli Bio Haferdrink
- 1 Stück Zimt



**Zubereitung:**

1. Den Teebeutel in einem Latte-Macchiato-Glas mit kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den frischli Bio Haferdrink aufschäumen und dann in das Glas zu dem Tee geben.
3. Anschließend mit etwas zerbröseltem Zimt garnieren.



DE-ÖKO-001



VEGAN

# Golden Milk

**Kurkuma-Milch**

**Zutaten:**

- 300 ml frischli Bio Haferdrink
- 3 g Kurkuma, gemahlen
- 2 g Zimt, gemahlen
- 5 g frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Prise Pfeffer
- 5 g Kokosöl
- 10 g Honig

**Zubereitung:**

1. frischli Bio Haferdrink bei niedriger Temperatur erhitzen.
2. Die Gewürze und das Kokosöl zugeben und mit Honig abschmecken.
3. Die Golden Milk durch ein Sieb gießen.
4. Nach Belieben aufschäumen und in Gläser füllen.



DE-ÖKO-001



VEGAN



# Rote Bete Latte

**Zutaten:**

- 240 ml frischli Bio Haferdrink
- 10 ml Rote-Bete-Saft
- 10 g Honig
- 1 kleine Prise Kardamom

**Zubereitung:**

1. Den frischli Bio Haferdrink erwärmen und den Honig unterrühren.
2. Den Rote-Bete-Saft in ein Latte-Macchiato-Glas füllen.
3. Den warmen Haferdrink aufschäumen und dann in das Glas zu dem Saft geben.
4. Anschließend mit etwas Kardamom bestäuben.



DE-ÖKO-001



# frischli



Entdecken Sie weitere Rezeptideen und unser Gesamtsortiment unter:  
[www.frischli-foodservice.de](http://www.frischli-foodservice.de) | [www.frischli-greenguide.de](http://www.frischli-greenguide.de)