



Rezeptsammlung fettarme / fettfreie Dips, Aufstriche, Soßen & Dressings

alles zum Pürieren, wenn nicht anders genannt
– variieren Sie mit der Konsistenz, je nach
Verwendungswunsch

zur „Käseentwöhnung“

"Cashew-Käse" von Anthony William

Zutaten für die Füllmenge eines Zerkleinerers
des Zauberstabes:

125 g Cashew-Bruch (oder andere Nüsse)
frischer Saft von 1/2 - 1 Zitrone oder Limette
1 Dattel bzw. ein paar Rosinen (o. ä.)
1 oder mehr Zehen Knoblauch
nach Geschmack 1 Stück frischen Ingwer und /
oder Curcuma, Dulse
1/4 TL Himalaya Salz und / oder Dulse
Gewürze z. B. Curry, getr. Tomaten
Kräuter, z. B. Rosmarin, Majoran, Thymian ...
ca. 100 ml Wasser je nach gewünschter
Konsistenz und nach Verarbeitungsmöglichkeit

als "Butterersatz" deftige Gewürze weglassen

Ich fertige mir dieses Rezept als Creme und für
ein Dressing verdünne ich es stark mit Wasser /
Zitronensaft / Orangensaft und würze etwas
nach. So erhalte ich ein fettarmes,
schmackhaftes Dressing bzw. Soße. Auch zum
Überbacken geeignet.

No-fat-Dressing von @a_hearts_journey
(Instagram)

10 gr. Datteln (oder anderes Trockenobst - ich
finde es auch mit Aprikosen sehr lecker)
Saft von 1 Limette bzw. 1 Zitrone / 1 Orange
1 - 3 Zehen Knobi
etwas Basilikum
etwas (Kräuter-)Salz
ca. 150 - 200 ml Wasser je nach gewünschter
Konsistenz

Surfrider Sauce von heyashfoster.com

1 rote Paprika, geschnitten
125 g Cherry-Tomaten
2 TL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
1 TI Chili (Jalapeno)
2 Knobi-Zehen
je 1/4 TL Zwiebel-Pulver, Koriander, Curry,
Chili, Paprika
je 1/8 TL Cayenne, Fenchelsaat
optional: 1/4 TL Salz, Dulse, getr. Tomaten

Vinaigrette von @healthwarriorhealing
(Instagram)

60 ml Ahornsirup
Saft von 1 - 2 Zitronen
2 Knobizehen
Je 1/4 TL Flocken Roter Pfeffer und Paprika
1/8 TL Cayenne
1/4 TL Zwiebelpulver
1/4 TL Knobipulver
ggf. 1/4 TL Salz, Dulse
braucht nur verrührt zu werden - für Salat,
Kartoffeln...

Spaghetti Alfredo a la @medicalmedium

Für 2 Portionen



1/2 oder 1 kleiner Blumenkohl, gedünstet
1 - 2 gewürfelte Zwiebeln, leicht anbraten
2 gewürfelte Knoblauchzehen mitbraten
200 ml Mandelmilch, ungesüßte oder Wasser
1 TL Zitronensaft
1 Msp. unraffiniertes Salz
Zutaten cremig pürieren
Etwas Pfeffer und frische Petersilie oder andere
Kräuter wie Schnittlauch zum Garnieren



Lecker zu allen Nudelformen, z. B. Gurken- und
Kelpnudeln und auch zu Kartoffeln



Wenn Sie #Gurkennudeln schneiden, können
Sie die Reste auch mit pürieren.

Einfaches Dressing süß – verrühren, fertig!

Frischer Orangensaft und / oder Zitronen-
/Limettensaft bzw. Grapefruit – es geht Saft /
Püree von jedem Obst
Ggf. etwas Honig / Ahornsirup

Einfaches Dressing pikant

Grundlage Saft / Püree eines beliebigen Obstes
1 – 2 Knoblauchzehen
Kräuter nach Wahl, ggf. Dulse, getr. Tomaten
Optional etwas (Kräuter-)Salz

Pesto – auch als Dressing / Aufstrich!

Saft 1/2 Zitrone / einer Limette
1 Bund frische Kräuter, z. B. Koriander oder
Petersilie oder Basilikum ...
1 – 2 Zehen Knoblauch
Optional eine kleine Handvoll Nüsse
Optional etwas (Kräuter-)Salz, Dulse



Low-Fat-Soße / Dressing von
@foodsinykitchen (Instagram)
50 g Cashews

2 Tassen Kürbis, gedünstet
1 Tasse Blumenkohl, gedünstet
1 kl. Zehe Knoblauch
1 TL Salz / Dulse / getr. Tomaten
2 - 3 TL Zwiebelpulver
3 TL Zitronensaft
ca. 200 ml (Dünst-)Wasser

Einfaches Ketchup

1 gr. Tomate
oder 250 g Cherrytomaten gebacken (!)
3 Datteln
4 getr. Tomatenhälften
ggf. Gewürze / Dulse / optional etwas Salz

folgende Rezepte von Anthony William:

Ketchup

170 g Tomatenmark
80 ml Apfelsaft oder frisch pürierter Apfel
2 TL Zitronensaft
2 TL Honig oder Ahornsirup
1/4 TL getr. Zwiebelpulver oder frisch
1/4 TL Knobi-Pulver oder frisch
1/4 TL getr. Oregano oder frisch
ggf. etwas Cayenne / Chili / Dulse
Option: etwas Himalayasalz

Knoblauch-Tahini-Dressing

125 g (1/2 Glas) Tahin
2 gr. Knobi Zehen
4 kl. oder 2 gr. Datteln
125 - 200 ml Wasser (ggf. später weiter
verdünnen)
Saft 1/2 Zitrone
Handvoll frische Kräuter
Handvoll Dulse
etwas Himalaya Salz

Erbsendip

1 Tasse Erbsen (frisch / aufgetaut – ggf.
gedünstet) - oder anderes Gemüse, z. B.
Zucchini, Paprika, Tomate...
1 mittlere Avocado (optional, ggf. weglassen,
wenn fettfrei gegessen wird)
3 TL Zitronensaft
1 Knobi-Zehe
1/4 Tasse frisches Korianderkraut (oder andere
Kräuter)
etwas Salz / Pfeffer / Dulse

*4 Rezepte aus dem MM-Rezept-Blog
"4 einfache Salat-Dressings"*

Mango-Tomaten-Dressing

1 Mango
ca. 200 g Tomaten
Saft von 1 Orange
Saft von 1 Limette
1 Bund Koriander oder andere Kräuter
1 Frühlingszwiebel
ggf. 1/4 Jalapeno (Chili) - oder Curry ...

Cremiges Ingwer-Tahini-Dressing

1 TL Tahin
1 kl. geschälte Zucchini (roh)
Saft von 1 Zitrone
2 Zehen Knoblauch
Ingwer, frisch (ca. 2 cm)

Avocado-Basilikum-Dressing

1/2 Avocado
50 g Spinat
Saft 1 Orange
Basilikum und / oder andere Kräuter

Mandelbutter & Thymian

1 TL Mandelmus
2 Datteln
Saft 1/2 Zitrone
2 Zehen Knoblauch
1 TL Thymian
ggf. etwas Wasser

Sie können aus allen gedünsteten / rohen
Pflanzen Soßen / Dips zaubern. Kreative Küche!
Verwenden Sie möglichst Bio-Zutaten und
achten Sie besonders bei Gewürzmischungen
auf die Zutaten! Zitronensäure, Aromen,
Glutamat und Konservierungsmittel gehören
nicht in ein ordentliches Gewürz. Vermeiden Sie
Essig, Alkohol und zu viel Fett und zu viel Salz
und nehmen Sie als Salz kein Tafelsalz, sondern
nur unraffiniertes Meersalz oder reines
Himalayasalz. Dünsten = Dampfgaren ist besser
als das Kochen. Roh ist besser als gedünstet...

Jetzt haben Sie bestimmt auch spontan Ideen für
ein fettarmes oder -freies Dressing aus Ihrem
Lieblingsgemüse / -Obst!

Viel Freude mit dieser Rezeptsammlung, die Sie
gerne weitergeben dürfen!
Herzliche lichtvolle Grüße, Ihre Heidi Boye