

Oh du leckere Weihnachtszeit



GOOD
MOOD
FOOD

CHRISTMAS
REZEPTE GUIDE

von Kakao bis Karottenlax:
Inspiration für das wohl leckerste,
vegane Weihnachtsmenü

From Source to Soul





SWEETS

PLÄTZCHEN & CO.

| | |
|---|---|
| Classy Lebkuchen – but make it raw & glutenfree | 3 |
| Raffaello Snowball Hook Up: Kokos küsst Mandel | 4 |
| Mandelkeks Kakao Dip – sweeter als dein:e Ex | 5 |

ENTRÉE

VORSPEISE

| | |
|--|---|
| Coco Aminos Salad: dressing with benefits | 6 |
| Karottenlax mit Cashew Creme – salmon who? | 7 |

MAIN CHARACTER DISH

HAUPTGANG

| | |
|--------------------------------------|---|
| Gans mal anders: knusprige Pilzkeule | 8 |
|--------------------------------------|---|

DESSERT FIRST

NACHTISCH

| | |
|---|----|
| Oh, du fröhliche Cacao Clementine Crème | 9 |
| Spoon me, baby: Tiramisu ohne Muh | 10 |
| No Bake Brownies: No oven, no problem | 11 |

+10 AURA POINTS

AFTER-HOUR

| | |
|----------------------------------|----|
| DIY Schokotafel: put a bow on it | 12 |
|----------------------------------|----|

HOT & SWEET

DRINKS

| | |
|---|----|
| Alkoholfreier Glühwein – cheers ohne Kater | 13 |
| Not your average Kakao: SinnPhonie | 14 |
| Cacao D'Amour: Liebe auf den ersten Schluck | 15 |

goodmoodfood
Weihnachtsmenu

CHRISTMAS
REZEPTE GUIDE

SWEETS

CLASSY LEBKUCHEN

but make it raw & glutenfree

PORTIONEN: 8

ZUBEREITUNG: 25 MIN

ZUTATEN

400g gemahlene Haselnüsse
165ml Agavendicksaft
50ml neutrales Pflanzenöl
100g getrocknete Aprikosen
8 glutenfreie Oblaten
100-200g Rohkakao Masse
n.B. Kokosblütenzucker
30g Apfelmus
1 Prise Salz
2 TL Lebkuchengewürz
Schalenabrieb von 2 Orangen

ZUBEREITUNG

- Aprikosen 15 Min. in heißem Wasser einweichen
- Haselnüsse, Agavendicksaft, Öl, Apfelmus, Orangenschalen, Lebkuchengewürz & Salz verkneten
- Aprikosen abtropfen, trocknen, klein schneiden und unterkneten (bei Bedarf mehr Apfelmus, Teig leicht klebrig)
- Ofen auf 175 °C vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen
- Teig in 8 Portionen teilen, auf Oblaten drücken, formen und ca. 12 Min. backen
- Lebkuchen vollständig abkühlen lassen
- Rohkakao im Wasserbad schmelzen (optional Kokosblütenzucker dazugeben) und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen
- Lebkuchen glasieren und ca. 1 Std. aushärten lassen
- Nach Belieben mit Nüssen dekorieren – fertig!

Rohkakao ist pure Pflanzenkraft.
Vollgepackt mit Antioxidantien schützt
er deine Zellen, Magnesium gibt dir
Energie, Theobromin sorgt für sanfte
Wachheit und Tryptophan für
Glücksgefühle!



SWEETS

RAFFAELLO SNOWBALLS

hook up: Kokos küsst Mandel



PORTIONEN: 8-10

ZUBEREITUNG: 15 MIN

ZUTATEN

135g Kokosöl
145g Kokosmus
20g Agavendicksaft
150g Kokosraspeln
20 Mandeln

ZUBEREITUNG

- Für die veganen Raffaellos das Kokosöl und Kokosmus im Wasserbad langsam schmelzen.
- Die Masse in ein hohes Gefäß geben und zusammen mit dem Agavendicksaft und 70g der Kokosraspeln mixen.
- Ca. 15g der Masse nehmen, eine Mandel eindrücken und zu einer runden Kugel formen.
- Die Kugeln in den restlichen Kokosraspeln wälzen.
- Etwa 10 Min. abkühlen lassen & die "Schneeballschlacht" kann beginnen!

Kokosöl & Kokosmus liefern Fett und Ballaststoffe, sorgen für langanhaltende Sättigung und können den Blutzuckeranstieg bremsen – ideal für cremige, energiereiche Mahlzeiten.



SWEETS

MANDELKEKS KAKAO DIP

sweeter als dein:e Ex

PORTIONEN: 12

ZUBEREITUNG: 15 MIN

ZUTATEN

200g Mandelmehl
40g gemahlene Mandeln
3 EL Kokosöl
4 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz
200ml pflanzliche Milch
50g Rohkakao Masse
n.B. Kokosblütenzucker
n.B. Rohkakao Nibs

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 175° C vorheizen.
- Alle Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel vermischen und mit den Händen zu einem Teig kneten.
- Den Teig zwischen 2 Blättern Backpapier ausrollen und die Kekse ausstechen. Die Kekse 8-10 Min. backen und auskühlen lassen.
- Während die Kekse auskühlen, die Kakaomasse im Wasserbad schmelzen und nach Belieben mit Kokosblütenzucker süßen.
- Die ausgekühlten Kekse in geschmolzenen Kakao tauchen und mit Kakao Nibs dekorieren.
- Noch warm oder kalt genießen :)

Rohkakao Nibs vereinen Crunch mit Nährstoffen: Ballaststoffe für die Verdauung, Magnesium für Muskeln & Nervensystem und Antioxidantien zum Schutz der Zellen.



ENTRÉE

COCO AMINOS SALAD

dressing with benefits

PORTIONEN: 1-2

ZUBEREITUNG: 15 MIN

ZUTATEN

n.B. Salat, Gemüse & Früchte

n.B. veganer Joghurt

1 Schuss Coco Aminos

1 Spritzer Zitrone

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Salat und das ausgewählte Gemüse & Obst waschen und kleinschneiden.
- Veganen Joghurt mit einem guten Schuss Coco Aminos und einem Spritzer Zitrone verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Fertig ist Dein leckerer Salat mit unwiederstehlichem Umami-Geschmack!

Coco Aminos bringt einen besonderen Umami-Geschmack mit leichter Süße mit, durch fermentierten Kokosblütensaft leicht fruchtig – sojafrei und glutenfrei. Ein unvergleichlicher Geschmack, der nach mehr verlangt!



ENTRÉE

KAROTTEN LAX

mit Cashew Creme – salmon who?

PORTIONEN: 10

ZUBEREITUNG: 25 MIN

ZUTATEN

2 große Karotten
10 Scheiben Brot
1 Glas eingelegte Kapern
100ml neutrales Pflanzenöl
1-2 Nori-Blätter
4 EL Coco Aminos
2 TL Miso Paste
2 EL Reisessig
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Agavendicksaft
1 Handvoll Cashews
2 TL Hefeflocken
Dill
Salz
Raucharoma (optional)

ZUBEREITUNG

- Karotten in dünne Streifen schneiden und ca. 5 Min. über einem Topf mit kochendem Wasser dämpfen.
- Die in kleine Stücke gerissenen Nori-Blätter, 2 EL der Flüssigkeit der eingelegten Kapern, Coco Aminos, Öl, Miso Paste, Reisessig, Agavendicksaft, Knoblauchpulver, Paprikapulver (& optional das Raucharoma) in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
- Die gedämpften Karottenstreifen mit der Marinade vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Die Cashews ca. 15 Min. in warmem Wasser einweichen lassen & mit etwas Wasser und einer Prise Salz mixen. Je nach gewünschter Textur etwas Wasser und/oder Hefeflocken hinzugeben.
- Das Brot mit der Cashew Creme und den marinierten Karotten belegen. Mit gehacktem Dill und ein paar Kapern garnieren. Guten Appetit!

Cashews liefern pflanzliches Eiweiß und überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren, die gut in eine herzfreundliche Ernährung passen. Unsere Cashews sind besonders cremig – probier's aus!



MAIN CHARACTER DISH

KNUSPRIGE PILZKEULE

Gans mal anders

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 35 MIN



ZUTATEN

500g Austernpilze
4 Lagen Reispapier
2 EL Speisestärke
4 EL kaltes Wasser

GEWÜRZMISCHUNG
3 EL Coco Aminos
½ TL Kumin
1 TL Paprikapulver
3 EL Öl
½ TL Knoblauchpulver

MARINADE
2 EL Öl
½ – 1 TL Salz
½ EL Tomatenmark
½ TL Schwarzer Pfeffer
1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

- Austernpilze in dünne Fäden rupfen und in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Gewürzmischung verrühren, über die Austernpilze geben und vermischen.
- Pilze in eine Pfanne geben & ca. 8 Min. auf mittlerer Hitze anbraten. Speisestärke mit kaltem Wasser mischen, in die Pfanne geben & kurz anbraten, bis eine Masse entsteht.
- Reispapier mit Wasser befeuchten und die Hälfte der Pilzmasse auf das Reispapier legen. Danach ein Stäbchen durch die Mitte der Pilzmischung stechen. Daraufhin erst von oben nach unten und dann seitlich zusammenfalten. Zwei Mal für jede Keule wiederholen.
- Vegane Keulen auf ein Backblech legen. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren und mit einem Pinsel beidseitig auf die Keulen streichen.
- Die Keulen 30-40 Min. bei 190 °C im Ofen backen, bis sie schön knusprig sind. Warm servieren.

goodmood TIPP

Mit den restlichen Weihnachtsbeilagen deiner Wahl servieren: Rotkohl, Kartoffeln oder Knödel... und mit deinen Liebsten genießen!

DESSERT FIRST

CACAO CLEMENTINE

oh, du fröhliche Crème

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: 25 MIN

ZUTATEN

150g Rohkakao Masse

400g Seidentofu

1 EL Rohkakao Pulver

2 EL Clementinensaft

1 Prise grobes Salz

1 Clementine

1-2 EL Ahornsirup

n.B. Rohkakao Nibs

ZUBEREITUNG

- Die Kakao Masse im Wasserbad schmelzen.
- Alle Zutaten mit dem Mixer verarbeiten.
- Auf die Behälter verteilen und mind. 3 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.
- Und schon ist es fertig! Mit Rohkakao Nibs & den Schalen einer Clementine servieren. Mmhh...

Rohkakao ist pure Pflanzenkraft.
Vollgepackt mit Antioxidantien schützt
er deine Zellen, Magnesium gibt dir
Energie, Theobromin sorgt für sanfte
Wachheit und Tryptophan für
Glücksgefühle!



DESSERT FIRST

TIRAMISU OHNE MUH

spoon me, baby

PORTIONEN: 6

ZUBEREITUNG: 30 MIN

ZUTATEN

100g Rohkakao Masse

500ml Pflanzenmilch

50g Kokosblütenzucker

200g vegane Schlagsahne

1 Pck. Sahnesteif

300g vegane Mascarpone /
veganer Frischkäse

1 TL Zimt

12-16 Spekulatius Kekse

Rohkakao Pulver

ZUBEREITUNG

- Pflanzenmilch erwärmen. Den Kakao in der Milch langsam schmelzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen (bei Bedarf Sahnestief hinzufügen) und beiseite stellen.
- In einer anderen Rührschüssel die Mascarpone mit dem Zucker und Zimt cremig mixen. Dann vorsichtig die aufgeschlagene Sahne unterheben.
- Die Spekulatius Kekse in den Kakao nebeneinander auf den Boden einer Auflaufform legen und gut mit dem abgekühlten Kakao beträufeln.
- Die Mascarpone Creme auf den getränkten Keksen verteilen. Diesen Vorgang mit weiteren Schichten Keksen und Creme wiederholen bis die Form gefüllt ist.
- Das Kakao Tiramisu anschließend mind. 4 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Servieren mit Rohkakao Pulver bestreuen!

Kokosblütenzucker ist weniger raffiniert als klassischer Weißzucker und bringt Mineralstoffe wie Kalium und Eisen mit. Er hat einen karamelligen Geschmack, der Desserts und Getränken eine leckere Tiefe gibt.



DESSERT FIRST

NO BAKE BROWNIES

no oven, no problem

PORTIONEN: 10

ZUBEREITUNG: 10 MIN

ZUTATEN

BASIS

170g gemischte Nüsse

12 große, weiche Datteln, entsteint

125g Erdnuss- oder Mandelbutter

3 EL Rohkakao Pulver

eine Prise Meersalz

n.B. Ahornsirup

GLASUR

4 EL geschmolzenes Kokosöl

4 EL Rohkakao Pulver

3 EL Ahornsirup

Topping deiner Wahl

ZUBEREITUNG

- Alle Basiszutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Masse in eine Brownie-Form drücken und in den Kühlschrank stellen.
- Zutaten für das Topping mischen und über die Brownie Masse geben. Nach Geschmack Nüsse/Samen/Beeren darauf verteilen, im Kühlschrank fest werden lassen.
- Nicht wundern, wenn du nach dem Rezept gefragt wirst ;)

Rohkakao ist pure Pflanzenkraft!
Vollgepackt mit Antioxidantien schützt
er deine Zellen, Magnesium gibt dir
Energie, Theobromin sorgt für sanfte
Wachheit und Tryptophan für
Glücksgefühle!



+10 AURA POINTS

DIY SCHOKOTAFEL

put a bow on it

PORTIONEN: 1

ZUBEREITUNG: 15 MIN

ZUTATEN

mind. 200g Rohkakao Masse

Pistazienmus, Erdnussbutter oder
anderes Mus / Creme deiner Wahl
Toppings deiner Wahl

ZUBEREITUNG

- Lege Rohkakao Drops oder einen geschnittenen Kakaoblock auf ein Backblech.
- Lasse den Kakao bei der niedrigsten Ofentemperatur schmelzen – nur ein paar Minuten genügen!
- Gib Deine Lieblingscreme, -butter oder -mus darauf. Wir lieben z.B. Pistazienmus & Erdnussbutter.
- Verteile die Cremes mit einer Gabel oder einem Stäbchen zu schönen Mustern – künstlerische Freiheit!
- Verfeinere alles mit deinen Lieblings-Toppings. Wir empfehlen Gojibeeren, Cashew Kerne, Kakao Nibs und Pistazien.
- Abkühlen lassen, brechen, genießen – oder verpacken und verschenken!

Rohkakao ist pure Pflanzenkraft!
Voll gepackt mit Antioxidantien schützt
er deine Zellen, Magnesium gibt dir
Energie, Theobromin sorgt für sanfte
Wachheit und Tryptophan für
Glücksgefühle!



HOT & SWEET

GLÜHWEIN OHNE ALKOHOL

Cheers ohne Kater

PORTIONEN: 8

ZUBEREITUNG: 25 MIN

ZUTATEN

- 1 Sternanis
- 2 Zimtstangen
- 2 Gewürznelken
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 150g Kokosblütenzucker
- 1 Flasche alkoholfreien Rotwein oder Traubensaft
- 1 EL SinnPhonie Gewürzmischung

ZUBEREITUNG

- Die Orange und Zitrone gründlich waschen.
- Den Saft der Früchte auspressen und die Schale einer Zitrone und einer halben Orange abreiben.
- Die Flasche mit alkoholfreiem Rotwein oder Traubensaft in einen Topf geben.
- Alle Zutaten hinzufügen und leicht umrühren, damit sich der Zucker auflöst und nicht am Boden karamellisiert.
- Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Hitze reduzieren und weitere 10 Min. köcheln lassen.
- Die Mischung filtern, in eine schöne weihnachtliche Tasse geben und genießen!

Kokosblütenzucker ist weniger raffiniert als klassischer Weißzucker und bringt Mineralstoffe wie Kalium und Eisen mit. Er hat einen karamelligen Geschmack, der Desserts und Getränken eine leckere Tiefe gibt.



HOT & SWEET

KAKAO SINNPHONIE

not your average Kakao

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 5 MIN

ZUTATEN

400ml pflanzliche Milch

50g Feel Good Kakao
“SinnPhonie”

ZUBEREITUNG

- Pflanzenmilch / Wasser in einem Topf oder Milchaufschäumer erwärmen.
- Tipp: Das Getränk nicht heißer als 60° C werden lassen, um wertvolle Inhaltsstoffe zu bewahren und das volle Aroma unserer Trinkschokolade zu genießen.
- 1-2 EL pro Tasse, ca. 25g, mit der warmen Milch oder dem warmen Wasser im Topf, im Milchaufschäumer oder der Tasse mischen... und den wohltuenden Kakao genießen.

Kräftige Rohkakao Masse aus Peru, verfeinert mit Orange, Kurkuma, Ingwer und Sternanis – wie eine ayurvedische Umarmung von innen. **SinnPhonie** ist ideal für Momente voller Wohlbefinden und Wärme.



HOT & SWEET

CACAO D'AMOUR

Liebe auf den ersten Schluck

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 5 MIN

ZUTATEN

400ml pflanzliche Milch

50g Kakaomischung

“Cacao d’Amour”

ZUBEREITUNG

- Pflanzenmilch / Wasser in einem Topf oder Milchaufschäumer erwärmen.
- Tipp: Das Getränk nicht heißer als 60° C werden lassen, um wertvolle Inhaltsstoffe zu bewahren und das volle Aroma dieser Trinkschokolade zu genießen.
- 1-2 EL pro Tasse, ca. 25g, mit der warmen Milch oder dem warmen Wasser im Topf, im Milchaufschäumer oder der Tasse mischen... schmeckt das nicht nach Liebe?

Herzöffnender Bio Rohkakao aus Ecuador trifft auf fair gehandelten Safran und Kampot-Pfeffer. Die Ritual Edition enthält eine Kakao-Gewürzmischung, Plakat und Anleitung für Deinen sinnlichen Moment.





Vom leckeren Essen wird wahrscheinlich
nicht viel übrig bleiben.

**DOCH DAS, WAS BLEIBT,
IST DER GEMEINSAME MOMENT.**

Der Duft in der Küche.
Eine Person, die probiert.
Ein Löffel, der noch einmal nachnimmt.

Vielleicht war der Abend nicht perfekt.
Gut so.

Wenn dieses Rezepte Guide etwas darf,
dann Dich daran erinnern:
Freude & Genuss entsteht oft nicht
nach Plan, sondern wird gelebt.

Im Teilen. Im Lachen.
Im Da-Sein.

Nimm dir ruhig etwas Nachschlag –
davon gibt es nie genug.



From Source to Soul

Dein goodmood Team



be the
goodmood
**you want to see
in the world**



Join the goodmood People:

Instagram: @goodmoodfood_berlin
Website: goodmoodfood.de

goodmoodfood