

*vegane & herzhaft*  
**REZEPTE**



VERFASST VON:  
BETTINA GANGLBERGER

**10 EINFACHE UND VEGANE REZEPTIDEEN  
INKL. VIDEOANLEITUNGEN**

# bettlicious

HEALTHY SOULFOOD

## WER STECKT DAHINTER?

Hallo. Ich bin Bettina alias bettlicious und ein Foodie durch und durch. Ich liebe es mich kreativ in der Küche auszutoben und beschäftige mich gerne mit einem gesunden & nachhaltigen Lebensstil. In den sozialen Medien teile ich regelmäßig einfache vegetarische/pflanzenbasierte und zuckerfreie Rezepte.

Im Dezember 2021 habe ich zusätzlich mein Start-up "bettlicious" gegründet und meine eigene Produktlinie gelauncht. Hier dreht sich alles um vegane und zuckerfreie Naschereien, insbesondere um Energiekugeln und Müslimischungen.

Alle Produkte werden mit viel Liebe handgemacht in Graz hergestellt, sind 100% natürlich und verbinden 100% Geschmack ohne viel Schnick-Schnack. Die Produkte sind der perfekte Snack für jede Alltagssituation!

Ich hoffe, du findest in diesem E-Book auch ein paar Inspirationen zum Nachmachen und wünsch dir dabei viel Spaß!

Du hast noch weitere  
Fragen? Ich freu mich von  
dir zu hören!



Kontakt:

Bettina Ganglberger  
8020 Graz | Österreich  
[hallo@betti-licious.at](mailto:hallo@betti-licious.at)

Follow me:



@betti\_licious



[WWW.BETTI-LICIOUS.AT](http://WWW.BETTI-LICIOUS.AT)

# bettilicious

HEALTHY SOULFOOD

## Bereit für eine Extraportion Energie?

Jeder Tag ist anders und somit auch du. Doch egal wie es bei dir gerade läuft - mit den Healthylicious Bites hast du immer den passenden Snack dabei. 100% natürliche und vegane Inhaltsstoffe, ohne viel Schnick-Schnack. Für anhaltende Energie mit der Power der Dattel.

Weil gesund naschen so einfach sein kann.

### healthylicious bites



Energiekugeln | Fruchtkugeln auf Dattelfbasis, 70 g

- ✓ 100% natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ Vegan
- ✓ Handgemacht in Graz
- ✓ Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe
- ✓ Ohne zusätzliche Aromen
- ✓ Ohne Zuckerzusatz
- ✓ Für anhaltende Energie mit der Power der Dattel
- ✓ 100% recycelbare Verpackungen



[zum Shop](#)



# bettlicious

HEALTHY SOULFOOD

Ob Frühaufsteher:in oder Morgenmuffel - die Healthylicious Granola-Mischungen versorgen dich schon morgens mit Energie für den ganzen Tag! 100% vegane und natürliche Zutaten. Für den perfekten Crunch sorgen schonend gebackenes Urkorngetreide, wertvoller Leinsamen, gehackte Mandeln und Sonnenblumenkerne. Natürlich gesüßt mit der Power der Dattel.

Weil gesund frühstücken so einfach sein kann.

## healthylicious — granola —



Urkorn-Knuspermüsli, 300 g

- ✓ 100% natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ Vegan
- ✓ Handgeröstet in Graz
- ✓ Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe
- ✓ Ohne zusätzliche Aromen
- ✓ Ohne Zuckerzusatz
- ✓ Für anhaltende Energie mit der Power der Dattel
- ✓ 100 % recyclebare Verpackungen



[zum Shop](#)



# Linsen-Karotte-Suppe

## ZUTATEN

zum Video:



Für die Suppe:

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- kleines Stück Ingwer
- 500 g Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Currypulver

- Salz & Pfeffer
- 1 TL Harissa-/Chilipulver
- 250 g Linsen
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch

Toppings:

- Joghurt
- Petersilie
- Brotcroutons

## ZUBEREITUNG

Die Zutaten klein schneiden, in einem großen Topf mit den Gewürzen und Tomatenmark anrösten, Linsen hinzufügen, mit Wasser aufgießen und für 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Toppings garnieren.



# Ofengeschmorrte Tomaten-Feta Pasta

## ZUTATEN

zum Video:



Für die Suppe:

- 1 Feta (am Besten, wenn nicht auf Kokosöl Basis)
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- ital. Kräuter
- Nudeln nach Wahl

## ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einer Auflaufform mit etwas Olivenöl und Gewürzen vermengen. Feta hinzufügen, mit Olivenöl & Gewürzen toppen und im Ofen bei 220°C 20-25 Minuten backen. In der Zwischenzeit Nudeln kochen. Feta und Tomaten vermengen, Nudeln hinzufügen, gut umrühren und bei Bedarf abschmecken.

# Rote Bete Pasta

## ZUTATEN

Für die Pasta:

- Pasta nach Wahl
- 1 große gekochte rote Beete (ca. 500 g)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Lorbeerblätter
- Ital. Kräuter wie Thymian
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Umami Gewürz
- 1 TL Chili oder ChilisaUCE
- Petersilie & Parmesan/Feta für Deko
- ca. 150 ml Pastawasser

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schneiden und mit etwas Öl anbraten. Knoblauch, geraspelte Rote Beete & Kräuter & Gewürze hinzufügen. Bei niedriger Hitze 20 Minuten schmorren lassen. Nudelwasser aufstellen und Nudeln kochen. Etwas Pastawasser aufsparen und hinzufügen. Anrichten und mit Petersilie und Parmesan/Feta garnieren.

zum Video:



# Blumenkohl-Pasta

## ZUTATEN

Für die Pasta:

- 1 Blumenkohl/Karfiol
- Petersilie oder Basilikum
- Olivenöl
- Pasta nach Wahl
- 3 Knoblauchzehen
- Pastawasser
- 1/2 Zitrone (Saft + Zeste)
- Frische Chili + Chiliflakes
- Feta oder Parmesan
- Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

zum Video:



Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz & Pfeffer, Knoblauchpulver und Chili Flakes marinieren. Für 20 Minuten bei 200°C rösten. Pasta kochen, etwas Pastawasser aufsparen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Knoblauch, frische Chili hinzufügen und kurz anbraten. Pasta, gerösteten Blumenkohl, Pastawasser und alle anderen Zutaten hinzufügen. Gut vermengen. 2-3 Minuten durchziehen lassen.



# Tortellini mit Schmorrtomaten

## ZUTATEN

Für die Tortellini:

- 700 g Cocktailtomaten
- 400 g Tortellini
- 40 g Parmesan
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- Kräuter nach Wahl
- Opt. Tomatenmark

## ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne versetzen und für 10 Minuten schmorren lassen. Knoblauch schälen, hinzufügen und würzen. Tortellini zu den geschmorren Tomaten hinzufügen und noch einmal für 4-6 Minuten mitschmorren lassen. Falls notwendig, noch etwas Wasser und Tomatenmark hinzufügen. In einer Schüssel anrichten, mit Olivenöl beträufeln und Parmesan bestreuen.

zum Video:



# crispy Parmesan- Kohlsprossen

## ZUTATEN

zum Video:



Für die Suppe:

- Kohlsprossen
- Salz & Pfeffer
- Parmesan
- Olivenöl

Dip:

- Zitronensaft
- Tahin
- Olivenöl
- Petersilie
- Gewürze

## ZUBEREITUNG

Strunk von Kohlsprossen abschneiden und für ca. 8-10 Minuten im leicht gesalzenen Wasser köcheln lassen. Auskühlen lassen und gut abtupfen. Die Kohlsprossen mit einem Glas zerquetschen, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei 210°C für 30 Minuten backen, bis die Kohlsprossen schön knusprig werden. Bei Bedarf Dip zubereiten und eintunken.



# Buddha Bowl

## ZUTATEN

Für die Bowl:

- (Vogerl)salat
- Rotkraut
- Karotten
- gequetschte Parmesan-Kohlsprossen
- Quinoa
- geröstete Kichererbsen
- o.Ä.

Dressing:

- Zitronensaft
- Tahin
- Olivenöl
- Petersilie
- Salz & Pfeffer
- Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

Einfach alle Zutaten kleinschneiden und in einer großen Schüssel arrangieren. Dressing zubereiten und darauf verteilen.

zum Video:



# Hummus mit ofengerösteten Karotten

## ZUTATEN

Für die Karotten:

- 4 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz & Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken oder Chipotle

Für den Hummus:

- 300 g gekochte Kichererbsen
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 150 ml Wasser
- 3 EL Tahin
- Saft einer halben Zitrone

## ZUBEREITUNG

Karotten grob schneiden, Knoblauch schälen und mit Gewürzen und Olivenöl vermengen. Bei 200°C für 20 Minuten rösten. Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse mixen. Bei Bedarf zusätzliches Wasser oder Olivenöl hinzufügen und nachwürzen.

zum Video:



# Crispy Chickpeas

## ZUTATEN

Für die Kichererbsen:

- 2x Dosen/Gläser gekochte Kichererbsen
- Olivenöl
- Salz
- Harissa, Chili, Cumin, o.Ä.

## ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen gut abspülen und trocken tupfen. Es kann sein, dass sich hier etwas Haut/Schale von den Kichererbsen löst, diese so gut es geht entfernen. Mit Olivenöl, Salz und etwas Gewürzen vermengen. Im Ofen bei 200°C für 30 Minuten rösten. Gut durchmischen und noch einmal für weitere 30 Minuten rösten. Beim Abkühlen werden die Kichererbsen auch noch einmal gut knackig.

zum Video:



# Flammkuchen

## ZUTATEN

Für den Flammkuchen:

- 1x Flammkuchenteig
- Kohl
- Kürbis
- Champignons
- Frühlingszwiebel
- Parmesan
- Sauerrahm/CremeVega
- Salz, Pfeffer
- ital. Kräuter
- Cayenne Pfeffer, Chili, o.Ä.
- Petersilie

## ZUBEREITUNG

zum Video:



Sauce zubereiten, Flammkuchen ausrollen und mit Toppings nach Wahl belegen. Bei 180°C für 20 Minuten backen und genießen!



# bettlicious

HEALTHY SOULFOOD

## Auf der Suche nach mehr Inspirationen?

In meinem Rezeptbuch  
**"Gesund Naschen"**  
findest du über 50 vegane & zuckerfreie  
süße Rezepte!



[zum Shop](#)



& für regelmäßige Rezeptinspirationen  
folge mir gerne unter:



@betti\_licious

WWW.BETTI-LICIOUS.AT