



## **Erster Halt: Dessert-Himmel**

Süßes für jeden Anlass

Aus der Reihe zu tanzen, war immer schon ein Hobby von Marry und ihrer sonnigen Cousine Carry. Das behalten sich die zwei auch auf unserer kulinarischen Reise bei und beginnen diese nicht etwa ganz klassisch bei den Vorspeisen.

Vielmehr fliegen sie schnurstracks Richtung Dessert-Himmel. Egal, ob Törtchen, Tarte oder Tiramisu: Unsere Natureistees mischen bekannte Rezepte so richtig auf und verpassen ihnen das gewisse beerig-fruchtige Etwas. Aber warum lange reden? Schnallt euch den Fallschirm an und macht euch bereit zum Absprung: Der Dessert-Himmel wartet!





# Marry-Cakes

---

## Was wird benötigt



Mixer



Tartelette-Förmchen



Kühlschrank



Pürierstab

## Ein Rezept von

betti\_licious

## Dauer

25 Minuten

## Schwierigkeit



---

## Zutaten für 4 Tarteletts

### Boden

100 g Haferflocken  
80 g Mandeln  
Prise Salz  
ca. 8-10 entkernte Datteln  
4 EL Kokosöl geschmolzen  
1 EL Dattelsirup  
1/2 TL Vanilleextrakt  
2 EL Rohkakaopulver

### Füllung

300 g Seidentofu  
50 g TK-Himbeeren  
2 EL geschmolzenes Kokosöl  
100 ml Marry Natureistee  
2 Esslöffel Agavennektar  
2 TL Flohsamenschalen  
1 EL Himbeerpulver

## Zubereitung

1. Im ersten Schritt den Boden zubereiten. Hierfür Datteln, Haferflocken und Mandeln in einen Hochleistungsmixer geben und gut miteinander vermengen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, bis eine leicht klebrige Masse entsteht. Dann die Tartelettes mit dem Boden füllen und kaltstellen.

2. Im nächsten Schritt die Füllung zubereiten. Hierfür Seidentofu mit Himbeeren pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt die anderen Zutaten unterheben und gut vermengen.

3. Die Tartelette-Förmchen mit der Füllung befüllen, dekorieren und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen, damit die Masse etwas andicken kann.



# Bettina

---

betti\_licious

w [www.betti-licious.at](http://www.betti-licious.at)

---

## Feel healthylicious!

Hallo, mein Name ist Bettina alias bettilicious, ich wohne in Graz und beschäftige mich liebend gern mit gesunder Ernährung und einem nachhaltigen Lebensstil. Vor circa vier Jahren bin ich meiner Leidenschaft gefolgt und habe meinen Foodblog auf Instagram gestartet. Seither teile ich dort regelmäßig Rezepte mit meiner Community. Der Fokus liegt auf einfachen, vegetarischen oder pflanzenbasierten Rezepten, die man schnell umsetzen kann und die ohne viel Schnickschnack auskommen.

Mein Ziel ist es, Personen mit meinen Rezepten zu inspirieren und zu motivieren, selbst Dinge auszuprobieren und in der Küche kreativ zu werden. Einfach mal den Alltag und den ganzen Stress hinter sich zu lassen und sich voll und ganz dem Erlebnis in der Küche zu widmen.

Zusätzlich habe ich mir bereits den großen Traum von einer eigenen veganen und zuckerfreien Produktlinie und einem Rezeptbuch erfüllt. Meine 100 % natürlichen Energiekugeln und Müslimischungen sind ein passender und gesunder Snack für jede Alltagssituation und begeistern sowohl Kinder als auch Erwachsene.

---

“

If you can dream it,  
you can do it!

- Walt Disney





# Marry-Törtchen



## Was wird benötigt



Mixer



Springform



Backrohr



Schneebesen



Kühlschrank

### Ein Rezept von

 [juliesfoooddesign](#)

### Dauer

35 Minuten

### Schwierigkeit



## Zutaten | Torte

### Knusperboden

150 g Haferflocken  
60 g Mandeln gerieben  
40 ml Dattelsirup o. 40 g Datteln  
20 ml Öl  
Prise Salz und Zimt

### Zusätzlich

2–3 EL Beerenmarmelade  
2 Blatt Gelatine  
165 ml Marry Mate Natureistee  
120 ml Schlagobers  
Optional 1 TL Ahornsirup und  
1 Prise Vanillepulver

## Zubereitung

**1.** Haferflocken, Mandeln, Dattelsirup, Öl, Salz und Zimt in einem Mixer zerkleinern, bis ein bröseliger Teig entsteht. Diesen in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben und mit einem Glas den Boden und Rand (circa 4 cm hoch) festdrücken. Die Basis des Törtchens wird nun bei 180° C für rund 12 Minuten gebacken.

**2.** Sobald der Boden ausgekühlt ist, geht's ans Schichten. Die Gelatine in kaltes Wasser einlegen und 5 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Marmelade auf dem Knusperboden verteilen. Marry Natureistee erwärmen, Gelatine ausdrücken und im Natureistee auflösen (Achtung: Die Gelatine darf nicht gekocht werden, sonst wird sie nicht mehr fest!). Das Marry-Gelee kommt nun auf die Marmelade und das Törtchen wieder in den Kühlschrank, damit alles fest wird.

**3.** Zu guter Letzt wird Schlagobers aufgeschlagen – wer möchte, kann diesen ein wenig mit Ahornsirup und Vanille süßen. Schlagobers auf dem Marry-Gelee verteilen, etwas Backkakao darüberstreuen, Beeren dazu und et voilà: Fertig ist's!



# Kurs auf die Hauptspeisen-Insel

Gesunder Lunch



# Rice with Ice(tea)

## Was wird benötigt



Tasse



Topf



Spiralschneider



Pfanne

Ein Rezept von

 cookingwithcrohn

Dauer

30 Minuten

Schwierigkeit



## Zutaten | Bowl

150 g Sushi-Reis  
1 Flasche Marry Honeybush Natureistee  
1 kleine Zucchini  
1 EL Hüttenkäse (laktosefrei)  
1/2 Avocado  
1 TL gepuffter Quinoa  
Schnittlauch und Babyspinat



## Zubereitung

1. Den Reis mit einer halben Tasse Wasser etwas aufkochen. Dann den Marry Natureistee schrittweise hinzufügen und mit niedriger Hitze kochen lassen. Je nach Belieben kann man weniger oder mehr Marry Natureistee hinzufügen – ich habe die gesamte Flasche verwendet, um den Geschmack zu intensivieren.
2. Die Zucchini zu Zoodles verarbeiten – das funktioniert natürlich mit einem Spiralschneider superleicht, aber auch ohne kann man die Zucchini ganz einfach in dünne Streifen schneiden.
3. Die Zucchini leicht anbraten – dafür habe ich Kokosöl verwendet.
4. Eigentlich ist die Reis-Bowl schon so gut wie fertig! Was noch fehlt? Gewürze! Ich würze in dem Fall gerne weniger, da der Marry Natureistee schon einen ziemlich intensiven Geschmack mitbringt. Ein wenig Salz darf aber nicht fehlen! Alles anrichten und dann genießen. Mahlzeit!



# Alexandra

---

 cookingwithcrohn

---

## Kochen mit Morbus Crohn? Challenge accepted!

Früher habe ich meine Produktivität durch Leistung definiert: Leistung im Sport, im Zuge meiner Ausbildung – einfach überall. Durch meine Morbus-Crohn-Diagnose habe ich auf hartem Weg gelernt, dass die wirklich wichtige Produktivität das Kümmern um sich und seine Gesundheit sein sollte – physisch wie mental. Durch meine Ernährungsumstellung und das Fokussieren auf meine Gesundheit habe ich das gesunde Kochen für mich entdeckt – und lieben gelernt. Dass ich für andere Leute eine Inspiration sein kann, ist die Kirsche auf dem Eisbecher für mich. An einer Morbus-Crohn-freundlichen Alternative zu einem Eisbecher arbeite ich aber noch. :)

---

“

**It's okay if productivity looks  
different this season.**





# Auf zur Cocktail-Party!

Drinks, Drinks, Drinks



© Barbara Majcan Photography/Martin Diemer



# Bloody Mary in allen Farben

## Was wird benötigt



Glas



Stabmixer



Eiswürfel



Sieb

### Ein Rezept von

 foodstylistas

### Dauer

15 Minuten

### Schwierigkeit



### Zutaten 5 Gläser

350 g Tomaten  
130 ml HAIDI Bio-Heuwodka  
Saft einer Zitrone  
Saft einer halben Orange  
1 TL Chilipulver  
Salz  
Pfeffer  
Eiswürfel  
Kräuter

### Zubereitung

Die Tomaten pürieren und durch ein Sieb streichen. Alle Zutaten außer Salz und Pfeffer verrühren und auf mit Eiswürfel befüllte Gläser verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern dekorieren.



# Anna

---

 foodstylistas

w foodstylistas.com

---

## Leidenschaftliche Foodie mit Liebe zur Regionalität

Hi! Ich bin Anna und meine ganz große Leidenschaft ist das Kochen und Essen. Für mich gibt es nichts Schöneres, als vormittags am Bauernmarkt nach den buntesten Gemüsesorten zu suchen, ferne Länder zu bereisen, um die aufregendsten Gerichte zu verkosten, und jede freie Minute in der Küche zu verbringen.

Ich hab jahrelang in der Gastronomie gearbeitet und bin seit 2019 selbstständig im Kulinarikbereich: als Pop-up-Köchin, Speisekartenberaterin, Culinary-Content-Creator, Rezepte-Entwicklerin und Foodstylistin.

---

“

Nichts bringt Menschen so sehr  
zusammen wie gutes Essen ...  
und gute Getränke, natürlich. ;-)









# Marry-Basil-Smash

## Was wird benötigt



Glas



Shaker



Mörser



Eiswürfel



Sieb

Ein Rezept von

 motioncooking

Dauer

10 Minuten

Schwierigkeit



## Zutaten | Glas

40 ml Gin  
1/2 Zitrone, nur der Saft  
2 TL Zuckersirup  
1/2 Bund Basilikum  
150 ml Marry Mate Natureistee  
Eiswürfel  
Basilikum zum Garnieren

## Zubereitung

1. Gib den halben Bund Basilikum in deinen Shaker und stampfe ihn 5–6-mal mit deinem Mörser.
2. Jetzt kommen Gin, Marry Mate Natureistee, Zitronensaft und Sirup gemeinsam mit 4–5 Eiswürfeln in den Shaker.
3. 10 Sekunden gut shaken! Ein Glas mit Eis füllen und mit dem Marry-Basil-Smash durch ein Sieb auffüllen. Mit frischem Basilikum garnieren.



# Gerhard



motioncooking



[motioncooking.com](http://motioncooking.com)

---

## Kleiner Junge, großer Hunger

Essen ist seit jeher meine große Leidenschaft. Eine, die ich im Jahr 2015 endlich zum Beruf machen konnte. Unter der Brand „Motion Cooking“ kuche, backe und verkoste ich unterschiedlichste Gerichte aus aller Herren Länder, die ich mit meiner mittlerweile doch recht ansehnlichen Community teile.

Der Austausch mit anderen Food-Enthusiast:innen liegt mir dabei ganz besonders am Herzen, genau wie eine übersichtliche Darstellung meiner Inhalte und ein ästhetisches Arrangement meiner Kreationen. Das Auge isst schließlich mit! Ob Soulfood, schnelle Gerichte für hektische Tage, österreichische Hausmannskost oder High-End-Küche – sämtliche Speisen und Rezepte werden auf Herz und Nieren geprüft, optimiert und mit meiner ganz persönlichen Note versehen. Erst dann verlassen sie mein Studio.

Die pure Lust am Essen, anregende Dialoge kulinarischer Art und einfach alles, was der Zubereitung und dem Genuss erstklassiger Gerichte zuträglich ist, stehen dabei stets im Mittelpunkt meines Interesses. Außerdem: Wo gegessen wird, da menschelt's. „Beim Essen kommen d'Leut zam!“ Das wusste schon mein Opa und wurde nicht müde, es zu wiederholen. Essen bewegt eben. Und was gibt es bitte Schöneres?

---

“

**Beim Essen kommen d'Leut zam!**





# Impressum

**Herausgeber:**

Marry the berried ice tea GmbH  
Herrengasse 3/2, A-8010 Graz  
FN 496069 p

**Erstauflage:** 2024

**Text:**

Patrick Schlauer

**Grafikdesign:**

Alexander Menzel

**Fotografie:**

Barbara Majcan, Martin Diemer, Alexander Menzel, Bettina Ganglberger, Julia Plattner, Melanie Lindner, Anna Simonic, Sophia Garz, Carina Werba, Lisa Mayfurth, Tanja Anner, Stefanie Wieser, Jasmin Gletter-Feiertag, Luisa Raits, Lisa Schoißengeier, Tamara Haslinger, Julia Aichholzer, Klaus Purkarhofer, Michael Vonach, Marie Moser, Anja Kellnreitner, Martina Enthammer, Isabel Mikolasch, Jasmin Pflancer, Andrea Otto, Elisabeth Walser, Alexandra Schuhai, Monica Huonder, Lina Hrovath, Julia Glanzer, Martin Trummer, Gerhard Dragschitz, Christian Krachler, Jägermeister, Klaus Rosenberger, Tagescafe Freiblick, Billardcafe Immervoll, Patrick Schlauer, Gaedke Steuerberatung, Heinz Jirka

**Druck:**

Manufaktur-Spezial Dietmar Reiber e.U.

**Innenteil:** Amber Graphic Amber FSC zertifiziert

**Umschlag:** F-Color Naturpapier, weiß, FSC-zertifiziert und Cradle to Cradle Certified®