

ANTIENTZÜNDLICHE REZEPTE

Unter Leib
und Seele

KNUSPRIGES BUCHWEIZEN-GRANOLA MIT NÜSSEN UND SAMEN

Zutaten: • 200g Buchweizen (ganze Körner) • 100g Haferflocken (glutenfrei, falls gewünscht) • 50g Mandeln • 50g Walnüsse • 30g Kürbiskerne • 2 EL Chiasamen • 2 EL Leinsamen • 3 EL Kokosöl (geschmolzen) • 3 EL Ahornsirup oder Honig • 1TL Zimt • 1/2TL Vanilleextrakt • Eine Prise Salz	Zubereitung: 1. Backofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. 2. Buchweizen, Haferflocken, Nüsse, Kerne, Chiasamen, Leinsamen, Zimt und Salz in einer großen Schüssel mischen. 3. Geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup und Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermengen. 4. Die Mischung gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. 5. Ca. 25-30 Minuten backen, alle 7-10 Minuten umrühren, bis das Granola goldbraun ist. 6. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Dabei wird es knusprig. 7. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.
--	---

KAROTTEN-QUINOA-BROT MIT NÜSSEN

• 300 g Dinkelvollkornmehl • 700 g gekochte Quinoa (ca. 50 g ungekocht) • 150 g geriebene Karotten • 50 g gehackte Walnüsse oder Mandeln • 1 Päckchen Trockenhefe • 1 TL Salz • 1 EL Honig oder Ahornsirup • 2 EL Olivenöl • 250 ml lauwarmes Wasser	1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. 2. In einer großen Schüssel Dinkelvollkornmehl, Trockenhefe und Salz vermischen. 3. Gekochte Quinoa, geriebene Karotten und gehackte Nüsse hinzufügen und gut unterrühren 4. Honig oder Ahornsirup, Olivenöl und lauwarmes Wasser zur Mehlmischung geben. 5. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. - Bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. 6. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. 7. Den Teig nochmals kurz durchkneten, zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen oder in eine Kastenform geben. 8. Den Teig abdecken und weitere 30 Minuten ruhen lassen. 9. Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 10. Das Brot ca. 40-45 Minuten backen, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. 11. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
--	--

KEIMLING-BROT

• 2 Tassen Buchweizenschrot • 1 Tassen Quinoa • 1 Tassen Leinsamen • Alternativ: Getreidekeimlinge fertig kaufen! • 1 Tassen Wasser • 1/4 Tasse Chia Samen • 2 TL Kreuzkümmel • 1 TL Meersalz • 1 TL Kurkuma • extra Wasser für die Keimlinge	Zubereitung: 1. Buchweizen, Quinoa und Leinsamen in eine große Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Über Nacht quellen lassen. 2. Am nächsten Tag den Ofen auf 170 Grad vorheizen und eine Brotbackform mit Backpapier auslegen. 3. Die Samen abtropfen, waschen und etwas ausdrücken. Diese fühlen sich dann etwas klebrig an. 4. Die Samen (oder fertigen Keimlinge) plus eine Tasse Wasser in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. 5. Salz, Chia Samen, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen und noch einmal mixen, bis alles gut durchgemischt ist. Einzelne Kerne dürfen aber trotzdem gerne noch zu sehen sein. 6. Den fertigen Teig in die Form umfüllen und für drei Stunden backen. 7. Abkühlen lassen und mit Avocado, Aufstrich, Tomaten und Co. genießen.
--	--

QUINOA PORRIDGE MIT APFEL/ZIMT MUS

Zutaten: • eine Tasse Quinoa • zwei Tassen Pflanzliche Milch • Vanille • Kardamom • Zimt • Mandelmus • Apfel • Zimt • etwas Wasser	Zubereitung: 1. Quinoa gründlich in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen. 2. Quinoa zusammen mit der Milch und den Gewürzen in einen Topf geben. 3. Auf mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich und cremig sind. 4. Äpfel klein schneiden und mit etwas Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Zimt hinzufügen und so lange köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind und leicht zerfallen. 5. Zum Schluss das Mandelmus unter den warmen Quinoa rühren und kurz ziehen lassen. 6. Mit den warmen Zimtäpfeln servieren und nach Belieben mit Nüssen, etwas Honig oder frischen Beeren toppen.
--	--

SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN-CURRY

• 1 Süßkartoffel (gewürfelt) • 100 g Kichererbsen (gekocht) • 150 ml Kokosmilch • 1 TL Kurkuma • 1 TL Kreuzkümmel • Frische Petersilie	Zubereitung: 1. Süßkartoffel anbraten, Gewürze hinzufügen. 2. Kichererbsen und Kokosmilch dazugeben, Backpapier zu einem runden Boden formen - köcheln lassen. 3. Mit Petersilie garnieren.
--	--

FENCHELSALAT MIT ORANGE & WALNÜSSEN

• 2 Fenchelknollen • 3 Orangen • 1 rote Zwiebel • Handvoll frische Minzeblätter • Handvoll frische Petersilie glatt • 3 EL gehackte Walnüsse Für das Dressing: • 2 EL Senf hier: mittelscharf • 2-3 EL Ahornsirup • 5 EL Olivenöl + zum Servieren • 4 EL Apfelessig • Salz & Pfeffer nach Geschmack	Zubereitung: 1. Fenchel, Orangen und rote Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Minze und Petersilie waschen, hacken. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. 2. Senf, Ahornsirup, Salz, Olivenöl und Apfelessig in einer Schüssel vermengen. Abschmecken und gegebenenfalls süßen oder säuern. 3. Fenchel, Orangen, Zwiebeln, Minze, Petersilie, die Hälfte der Walnüsse in einer Salatschüssel vermengen. Dressing darüber gießen und gut mischen. 4. Auf Serviertellern anrichten und mit den restlichen Walnüsse bestreuen. Wer möchte nochmals mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!
--	--

CREMIGE POLENTA MIT OFENKÜRBIS & ERDNUSS-TAHINI-SOSSE

• 1 halben Hokkaido Kürbis • 100g Polenta • 350-400ml Wasser • 2 Knoblauchzehen (klein gehackt) • 1-2TL Apfel oder Himbeeressig (optional) • Olivenöl • etwas Muskat • Salz, Pfeffer • Zimt oder Kardamom (optional) • Toppings: Pistazien (klein gehackt) und Pinienkerne • Soße: 2EL Erdnussmus, 1EL Sojasauce, 1EL Zitronensaft, etwas Knoblauchpulver	Zubereitung: 1. Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. 2. Hokkaido in Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer (optional etwas Zimt oder Kardamom) würzen und für ca. 25-30 Minuten in den Backofen geben. 3. Knoblauch in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz anbraten. Dann Polenta und Wasser dazugeben. 4-5 Minuten kochen lassen (dabei immer rühren). Danach vom Herd geben und mit Deckel ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. 4. Fertige Polenta mit Himbeeressig, Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken. 5. Dann nur noch servieren: Polenta, dann Kürbis, die Soße und zum Schluss Pistazien und Pinienkerne.
---	---

ROTE BEETE SUPPE

• 600g gekochte Rote Beete • 1 Zwiebel • 3 Kartoffel • 3 Knoblauchzehen • 1 kleine Ingwerknolle • 1 Lorbeerblatt • 1L Gemüsebrühe • 300ml Kokosmilch • 2 EL Olivenöl • 1 Grapefruit • 1 TL gemahlener Kümmel • etwas Kurkuma • Salz und Pfeffer • Toppings: Chiliöl, Petersilie, Cashewkerne, Grapefruitscheibe	Zubereitung: 1. Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Topf erhitzen. 2. Rote Beete (gewürfelt), Kartoffeln (gewürfelt) und Saft einer Grapefruit mit dem Lorbeerblatt dazugeben. 3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen bis Kartoffeln durch sind. 4. Lorbeerblatt entfernen und Suppe pürieren/mixen. Kokosmilch einrühren und mit Kümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. 5. Mit Petersilie, Chiliöl, Grapefruitscheibe und Cashewkerne toppen
---	--

KÜRBISUPPE MIT KOKOS, ORANGE UND CURRY

• ca. 1 kg Hokkaidokürbis • 1 Zwiebel • 1-2 TL Curry • 2-3 cm frischer Ingwer • 200-250 ml Kokosmilch • 250 ml Orangensaft • 100 ml Wasser (nach Bedarf) • Salz und Pfeffer • Optional: Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Granatapfelkerne, Walnüsse	Zubereitung: 1. Kürbis halbieren, entkernen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. 2. Die Zwiebel würfeln und den frischen Ingwer fein hacken. 3. In einem großen Topf etwas Kokosöl erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Kürbiswürfel darin einige Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. 4. Mit Curry bestäuben und kurz mitrösten, damit sich das Aroma entfaltet. 5. Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 15-20 Minuten). 7. Den Orangensaft einrühren und die Suppe fein pürieren – entweder mit dem Stabmixer oder im Standmixer. 8. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen. Abschmecken und ggf. nachwürzen. 9. Mit Toppings wie Kürbiskernen, Granatapfel, Pilzen oder einem Schuss Kürbiskernöl oder Walnüssen servieren.
---	--

SCHOKOLADENKUCHEN, ABER BITTE OHNE ZUCKER?

• 100 g Buchweizenmehl • 30 g Kokosmehl • 30 g Rohkakao/Backkakao • 10 g geschrotete Leinsamen oder ein Bio • 1 TL Weinsteinbackpulver • 1/2 TL Natron • 1/4 TL Salz • 1 reife Avocado, püriert • 1 reife Banane, püriert • 100 g Apfelmark (ohne Zucker) • 150 ml Milch (z. B. Mandelmilch) • 50 g Dattelpaste (oder 6 eingeweichte Datteln, püriert) • 1 TL Apfelessig • 1 TL Vanille	Zubereitung: 1. Buchweizenmehl, Kokosmehl, Backkakao, Leinsamen, Weinsteinbackpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermengen. 2. Avocado, Banane, Apfelmark, pflanzliche Milch, Datteln, Apfelessig und Vanille glatt vermengen und zu den trockenen Zutaten geben 3. in eine mit Backpapier eingelegten Backform (20*10) geben 4. Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und das ganze 45 Minuten ausbacken
---	---

GLUTENFREIER BEEREN-BANANEN-KUCHEN

• 100 g glutenfreies Hafermehl • 70 g Buchweizenmehl • 30 g Reismehl oder mehr Buchweizenmehl • 100 g gemahlene Mandeln • 1,5 TL Weinstein-Backpulver • 1 TL Natron • 1/2 TL Zimt • Etwas Vanille • 1 EL gemahlene Leinsamen oder ein Bio • 1/2 TL Flohsamenschalen • 3 EL Kokosöl, geschmolzen • 130 ml Mandelmilch + 50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser • 2 kleine reife Bananen, fein püriert • 10 Soft-Datteln oder 2 EL Dattelsucker • 100 g oder etwas mehr TK-Beeren/Sauerkirschen	Zubereitung: 1. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. 2. Bananen pürieren und mit Kokosöl, Mandelmilch und Mineralwasser vermengen. 3. Flüssige Zutaten zu den trockenen geben und zu einem glatten Teig verrühren. 4. Beeren vorsichtig unterheben. 5. Backform einfetten, oder Backpapier auslegen 6. Teig einfüllen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen. 7. Abkühlen lassen und genießen
--	--

BANANA NICE CREAM

• gefrorene Bananen • pflanzliche Milch • Vanille Extrakt • Prise Salz Add On's • Haselnussmus • gefrorene Erdbeeren • Kürbiskernöl • Kakaopulver	Zubereitung: 1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und sofort danach genießen
--	---