

“I get the power“- Brot (glutenfrei)

Zutaten:

135g Sonnenblumenkerne

90g Leinsamen

65g Mandeln

145g Haferflocken (glutenfrei)

4 EL Flohsamenschalen

2 EL Chia-Samen

1,5 TL Salz

1 EL Ahornsirup

3 EL Kokosöl oder Ghee

350 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen und mindestens zwei Stunden oder besser über Nacht einweichen. In einer Kastenbackform gut andrücken. Ofen bei Ober – und Unterhitze auf 180° vorheizen und auf mittlerer Schiene weitere ca. 20 Min. backen. Dann auf unterster Schiene weitere 30-45 Min. backen, je nach Größe der Backform. Das Brot ist fertig, wenn es leicht gebräunt ist und hohl klingt, wenn man „anklopft“. Vor dem Anschneiden auf einem Rost abkühlen lassen. Hält sich mehrerer Tage frisch und schmeckt köstlich.

Genuss mit Nuss (Brot)

Zutaten:

100g Hirse

300g Wasser

500g Mehl (Dinkelvollkornmehl)

1 Packung Hefe

12g Salz

250g Wasser

Mehl und

Fett und

Haferflocken, für die

Backform

Zubereitung:

Hirse in 300 ml Wasser weich kochen (aufkochen, 40 min ausquellen lassen) und abkühlen lassen.

Hefe und Salz mischen, Mehl und Hirse untermengen und ca. 8 min kneten.

Teig abdecken und 30 min warm stellen.

Kastenform ausfetten und mit Haferflocken ausstreuen.

Den Teig nochmals durchkneten und mit etwas Streumehl zu einem länglichen Laib formen.

Teig in die Form setzen.

Backofen auf 240 Grad vorheizen und eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen.

Backform noch mal abdecken und 20 min warm stellen. Teig mehrmals mit einer Gabel

Einstechen und mit Wasser besprühen.

Backzeit: 20min bei 240°C dann Hitze auf 190°C reduzieren und noch

40 min zu Ende backen.

Power Müsli

Zutaten :

200g Kernige Haferflocken

50g gemahlene Haselnüsse

30g Cranberries

200g Vanille

20g Kokosflocken

2TL Honig

500g Joghurt Natur

Saft einer halben Zitrone

etwas Zimt

2 geraspelte Äpfel

ca. 200 ml Milch dazugeben

Zubereitung:

Alles in eine Schüssel tun und zusammen rühren.

Am Ende die Milch unterrühren.

Auf Wunsch kann man noch frisches Obst dazu schneiden.

Kräuterzauber (Quark)

Zutaten:

1x Magerquark

1x Sahnequark

1x Kresse

Pfeffer

Salz

eine halbe Zitrone

Sprudelwasser

Zubereitung:

Sahnequark und Magerquark mit ein bisschen Wasser glatt rühren.

Jetzt die Kresse zum Quark dazu mischen.

Danach mit Pfeffer und Salz würzen.

Und zuletzt den Zitronensaft einer halben Zitrone dazu mischen und gut verrühren.

Pink Lady (Beeren-Smoothie)

Zutaten :

40 g Heidelbeeren

85 g Himbeeren

1 TL Honig

230 g Naturjoghurt

Zubereitung :

Die Heidelbeeren in einen Mixer geben und kurz pürieren.

Die Himbeeren, Honig und Joghurt dazu geben und ebenfalls fein pürieren. In ein Glas füllen und zum Frühstück oder Zwischendurch servieren.

Man kann auch etwas mehr Honig oder Zucker dazu geben
Wem es nicht süß genug ist. Das Rezept ist für ein großes
Glas.

Green Energy (grüner Smoothie)

Zutaten:

½ Ananas

2 Orangen

1 kleines Stück Ingwer

4-5 Datteln (ohne Kern)

frischer Spinat (eine Handvoll)

(1-2 Blätter Löwenzahn)

500 ml Kokos-Reis-Milch

Zubereitung:

Ananas, Orangen und Ingwer schälen. Dann alles in Stücke schneiden.

Spinat (und Löwenzahn) waschen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gründlich pürieren.