



VOLLKORN-MÜSLI

Mhmmmm!

FÜR 2 PORTIONEN

60 g Trockenfrüchte
(Cranberrys, Rosinen,
Datteln, Gojibeeren ...)
100 g Haferflocken
(glutenfrei)
10 g Leinsamen (ganz)
½ TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone
2 EL Zitronensaft
gepuffter Amarant
und Gojibeeren zum
Garnieren

Trockenfrüchte enthalten zwar große Mengen an Fruchtzucker, dieser geht im Gegensatz zum Zucker in Süßigkeiten aber nicht so schnell ins Blut, belastet den Stoffwechsel weniger und bewirkt eine längere Sättigung. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C stärkt das Immunsystem und fördert unsere Abwehrkräfte.

ZUBEREITUNG

Amaranth gemäß Angaben auf der Verpackung kochen und abseihen. Beiseitestellen.

Trockenfrüchte bei Bedarf klein schneiden. Mit Haferflocken, Leinsamen und Zitronenschale in eine große Schüssel geben und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen, umrühren und 5 Minuten aufquellen lassen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und nach Wunsch mit Amarant garnieren.

TIPP: Das Müsli lässt sich noch mit knusprigem Granola aufpeppen (siehe Rezept Seite XXX). Alternativ können auch ein paar Nüsse über das Müsli gestreut werden.



POWER-LINSENSALAT

gibt Energie

FÜR 2 PORTIONEN

150 g Linsen

1 kleine rote Zwiebel

2 Tomaten

1 kleines Bund Petersilie

3 große Karotten

5 EL Olivenöl

10 getrocknete Tomaten

(aus dem Glas)

4 EL Zitronensaft

1 TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone

4 EL Sonnenblumenkerne

Salz und Pfeffer

Linsen sind sehr reich an Ballaststoffen, haben eine ausgezeichnete Aminosäuren-Zusammensetzung und liefern jede Menge B-Vitamine. Ohne diese Vitamine können Nerven, Haut, Haare und Blut ihre Aufgaben nicht so erfüllen, wie sie sollten. Jeder noch so kleine Nährstoff übernimmt eine ganz spezielle Aufgabe in unserem Körper. Deshalb ist eine abwechslungsreiche Ernährung so wichtig.

ZUBEREITUNG

Linsen nach Packungsangaben kochen und abseihen. In eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

Während die Linsen garen, Zwiebel schälen und ebenso wie Tomaten und Petersilie klein schneiden. Alles zu den Linsen geben. Karotten raspeln und ebenfalls hinzufügen.

Olivenöl, acht getrocknete Tomaten sowie Zitronensaft und -schale mit einem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren und gut mit dem Linsensalat vermischen.

Eine kleine Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin kurz ohne Fett anrösten. (Vorsicht, das geht schnell! Am besten daneben stehen bleiben und warten, bis die Kerne zu „knacken“ beginnen.)

Den Salat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit den übrigen Tomatenhälften belegen und mit gerösteten Kernen bestreuen.





TOMATEN-KOKOS-SUPPE

mit Amaranth

FÜR 2 PORTIONEN

80 g Amaranth

1 große Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

1 EL Kokosöl

5–6 große Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

frischer Basilikum

Saft einer Zitrone

Zitronenabrieb

Salz und Pfeffer

Tomaten enthalten viel Vitamin A. Das ist wichtig für die Funktion der Haut und Schleimhäute, es fördert die Bildung von roten Blutkörperchen und spielt eine wichtige Rolle beim Sehvorgang.

Der rote Farbstoff der Tomate heißt Lycopin. Es schützt das Erbgut der Tomate vor der schädlichen ultravioletten Strahlung der Sonne und ist somit quasi die Sonnencreme der Tomate. Auch im menschlichen Organismus kann Lycopin diese Eigenschaft entfalten.

ZUBEREITUNG

Amaranth gemäß Angaben auf der Verpackung kochen und abseihen. Beiseitestellen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf in Kokosöl glasig dünsten. Tomaten klein schneiden, in den Topf geben und das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen. Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen. Die Kokosmilch hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Amaranth und frisch gehackten Basilikum in die Suppe einrühren und diese mit Zitronensaft und -schale, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

TIPP: Statt 400 ml Gemüsebrühe können auch 400 ml Wasser und ein Gemüsebrühwürfel verwendet werden.

