Nährstoffreiches Essen ist der beste Schutz für deinen Körper

EINKAUFSLISTE FÜR 14 TAGE
TIPPS UND REZEPTE FÜR DEINE GESUNDHEIT

Schnelle und einfache Gerichte sind schnell „gezaubert“. Voraussetzung dafür ist, dass du immer einige Basis-Zutaten in deiner Küche hast. Für die Vorratshaltung nimmt man ca. 1 kg Lebensmittel je Person pro Tag als groben Richtwert an. Berücksichtige dabei auch die Essgewohnheiten aber vor allem eine optimale Nährstoffversorgung.

HIER FINDEST DU VORSCHLÄGE ZUR VORRATSHALTUNG FÜR EINE 4-KÖPFIGE FAMILIE FÜR 14 TAGE.

DR. CLAUDIA NICHTERL
AKADEMIE FÜR ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

WWW.EINFACH-ESSEN.COM/AKADEMIE

KATEGORIE	BEISPIELE	Gewicht gesamt für 4 Personen
HÜLSENFRÜCHTE	Linsen (rote, grüne, braune), Bohnen (rote, schwarze, weiße), Kichererbsen,...	4 kg Trockengewicht
LAGERGEMÜSE	Karotten, Rüben, Pastinaken, Topinambur, Petersilienwurzel, Kartoffeln, Kraut, Kohl, Kohlrabi, Rettich, Kürbis, Karfiol, …	8 kg
FRISCHES GEMÜSE NACH SAISON	Fenchel, Pilze, Paprika, Melanzani, Zucchini, Radieschen, …	5 kg
GEWÜRZGEMÜSE	Zwiebeln, Knoblauch, Kren-, Ingwer- und/oder Kurkumawurzel	8 kg
OBST	Vor allem Äpfel & Birnen sind gut lagerfähig Zitronen, Obst der Saison: Weintrauben, Beeren, Steinobst, uvm.	6 kg
KRÄUTER UND BLATTGEMÜSE	diverse (Bitter)Blattsalate, Spinat, Mangold, Petersilie, Dille, Zitronenmelisse, Minze, Koriander, Basilikum, Estragon uvm.	1 - 2 kg
GETREIDE	Haferflocken, Reis, Getreidereis, Buchweizen, Hirse, Gerste, (Mais-, Weizen- oder Dinkelgries), Grünkern, Quinoa, Amaranth, Vollkornnudeln, Pumpernickel, VollkornmehlBohnen (rote, schwarze, weiße), Kichererbsen,...	8 kg Trockengewicht
FETTE	Butter, Butterschmalz, hochwertige Öle (Olivenöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Walnussöl u.a.), …	2 kg
FLEISCH UND FISCH	Huhn, Rind, Forelle, Saibling, Makrele, …	4 kg
MILCHPRODUKTE	Hartkäse, Joghurt, Sauerrahm (saure Sahne) Milch, sowie pflanzliche Varianten. Nuss- und Getreidedrinks	4 kg
EIER		30 Stück

KATEGORIE	BEISPIELE	Gewicht gesamt für 4 Personen
TROCKENFRÜCHTE & NÜSSE	Getrocknete Marillen, Dörrzwetschken, Feigen, Datteln, Rosinen Nüsse und Samen: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam, …	1 - 2 kg
KONSERVEN (DOSEN ODER GLAS)	Tomatensauce, Sauerkraut, Oliven, Anchovis, Kapern, Senf, Mais, Salate (Fisolen, Rote Rüben, Schwarzwurzeln, Senfgurken, Essiggurkerl, Krautsalate), Kompotte, Röster	9 kg
BACKZUTATEN	Backpulver, Frische Hefe, Trockenhefe	
GEWÜRZE	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kardamom, Zimt, Nelken, Vanille, Sternanis, Lorbeerblätter, Wacholder, Thymian, Majoran, Rosmarin, Ysop, Oregano, Koriander, Curcuma, Bockshornkleesamen, getrockneten Ingwer, ungesüßtes Kakaopulver, Zucker	
WÜRZMITTEL	Apfelessig, Balsamico-Essig, Sojasauce uvm.	1 L
GENUSSMITTEL	Tee, Kaffee	

NICHT VERGESSEN AUF:

FLÜSSIGKEIT	Wasser	140 Liter
HYGIENEPRODUKTE	Seife, Shampoo, Zahnpasta und Bürste sowie WC-Papier, Küchenrolle, Tampons, Binden, Rasurbedarf.	

- Spezielle Baby- sowie Tiernahrung.
- Zeitschriften, Bücher und evtl. ein neues Spiel für die Kids kaufen.
- Die Hausapotheke kontrollieren und ggf. auffüllen.
- Akkupacks aufladen.

Wenn der Platz im Kühlschrank knapp wird, lohnt es sich darauf zu achten, was wirklich gekühlt gelagert werden muss.

In den Kühlschrank müssen:

- frische Produkte wie Fleisch, Fisch und Käse – kann alles auch tiefgekühlt werden
- hochwertige Öle (Leinöl, Nussöl, etc)
- Kräuter und Blattsalate. Für eine längere Haltbarkeit in ein feuchtes
- Geschirrtuch einschlagen oder mit einem Stück feuchten Küchenpapier
- in ein Zipperbag geben und fest verschließen.
- Eier, sofern du sie gekühlt gekauft hast.

Tipps zur Kühlschranklagerung von oben nach unten:

Ganz oben
bereits zubereitete Speisen und Käse

Mitte
Milchprodukte

Unten
Fleisch, Wurst und Fisch

Gemüsefach
Gemüse

Tür
Eier, Butter, geöffnete Marmeladen, Getränke

Lagere bereits geöffnete Lebensmittel in einer geschlossenen Dose oder Glas um Geruchsbildung, aber auch Keime zu vermeiden.

Oftmals wandern folgende Lebensmittel in den Kühlschrank, welchen diese Lagerung prinzipiell nicht guttut:
Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kren, Tomaten und Zitronen. Lass sie besser in einer luftigen Schüssel oder in einem durchlüfteten Behälter dunkel und kühl stehen.
Das betrifft auch Kartoffeln – hier ist die Dunkelheit besonders wichtig.

Wurzelgemüse, Rüben, Sellerie, etc. können - müssen aber nicht in den Kühlschrank. Optimal ist ein Lagerkeller, daher gilt es dem Gemüse bestmöglich dieses Klima „vorzugaukeln“. Kühl und dunkel mit etwas Luftfeuchtigkeit soll es sein. So kannst du improvisieren: Gemüse in ein feuchtes Tuch einschlagen und in einer belüfteten Holzbox im Abstellraum lagern.

Butter kannst du in einer dafür konzipierten Butterglocke auch in der Küche stehen lassen. Butterschmalz muss ebenso nicht in den Kühlschrank.

Solltest du mit der Lagerkapazität für das Gemüse an deine Grenzen stoßen, bereite zum Beispiel aus Kraut Sauerkraut oder aus Wurzelgemüse einen essigsauren Gemüsesalat zu. So hält es sich in Gläsern auch ungekühlt einen längeren Zeitraum. Du kannst es dann direkt aus dem Glas essen, aber auch weiter zu Gerichten verkochen.

Pflanzendrinks im Tetra-Pack sind ungeöffnet ungekühlt lagerbar.

Kontrolliere deine Vorräte regelmäßig Dabei ist nicht nur das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ausschlaggebend. Auch ist es wichtig Schädlinge fernzuhalten, bzw. schnell zu bekämpfen. Angeschlagenes Obst oder Gemüse verwende zuerst.

Apropos MHD: Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleich Verfallsdatum, was bedeutet, dass ein Lebensmittel in der Regel auch nach Erreichen des MHD noch lange genießbar ist. Hier achte auf Deinen gesunden Menschenverstand. Bei seltsamem Geruch, Geschmack oder veränderter Konsistenz bzw. gravierender Farbveränderung sind Zweifel berechtigt.

ANSONSTEN GUTEN APPETIT!

Vollkorn-Nudeln mit Linsen-Bolognese
4 Portionen

W 50 g Linsen (alternativ 500 g gekochte Linsen), 100 g Parmesan
H 300 g Vollkorn-Teigwaren, z.B. Dinkelnudeln
E 1 Sellerieknolle, 3 Karotten, 1 Knoblauchzehe, 3 Tomaten (oder 1 Dose geschälte Tomaten)
M 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 2 EL Olivenöl
F 1 Zweig Rosmarin, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund Basilikum

Linsen waschen und mit 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen. Währenddessen
Sellerie und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, dann zu den Linsen geben. Knoblauch schälen, fein hacken, Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden und ebenfalls zugeben. Tomaten waschen, in Würfel schneiden, zu den Linsen geben, mit Rosmarin, Pfeffer und Salz abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen. Teigwaren in kochendes Salzwasser geben und für 8-10 Minuten kochen lassen. Basilikum fein schneiden, Parmesan reiben. Spaghetti in tiefen Tellern mit Linsen-Bolognese anrichten und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Karfiol-Salat mit Kichererbsen
4-6 Portionen

E 1 Karfiol, 2 EL Olivenöl, 50 g Pinienkerne oder Hanfnüsse
M 1 Bund Frühlingszwiebeln, Pfeffer
W 250 g Kichererbsen, Salz, 5 Anchovis-Filets
H 3-4 Tomaten
F 3 EL Tomatenmark, ½ Bund Basilikum,

Kichererbsenmindestens 8 Stunden einweichen. Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser für 30-40 Minuten weichkochen.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen. Tomaten in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten zu den Zwiebeln geben und für ca. 10 Minuten zu einer Sauce einkochen. Mit Tomatenmark abschmecken. Dann die Karfiolröschen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt für 15 Minuten dünsten.

Die Anchovis in restlichem Olivenöl zerdrücken und zu einer Paste verrühren. Basilikum fein hacken. Zum Schluss die gekochten Platterbsen, Anchovis-Paste und Basilikum zum Gemüse geben und alles gut durchmischen. Mit Pinienkernen bzw. gehackten Mandeln bestreut servieren.

Tipp: Dieser Salat schmeckt sowohl warm als auch kalt. Er kann deshalb gut vorbereitet werden und am nächsten Tag für unterwegs eingepackt werden.

Gersteneintopf mit Bohnen

4 Portionen

200g rote Paprika, 1 Kartoffel, 2 kleine Karotten, 1 mittlere Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 800 g Tomaten aus der Dose/Glas, 100 g Rollgerste, 200 ml Gemüsesuppe, 1 TL Salz, 2 Salbeiblätter, 1 Zweiglein Rosmarin, 500 g gekochte Bohnen, frisch gemahlenen Pfeffer, 1 Bund frische Petersilie, 1 bis 2 Spritzer Weinessig.

Rollgerste mit Gemüsesuppe in einem Topf aufkochen. Paprika, Kartoffel, Karotten, Zwiebel und Knoblauch in Streifen bzw. Scheiben schneiden und zur Gerste geben. Tomaten, Salz, fein geschnittene Salbeiblätter und gehackte Rosmarinnadeln zugeben und so lange kochen, bis die Gerste weich ist. Die Bohnen untermischen und weitere fünf bis zehn Minuten bei geringer Temperatur erhitzen. Pfeffer und frisch gehackte Petersilie unterheben und mit Weinessig abschmecken.

Hirsepfanne mit Gewürzmandeln und Fenchel

4 Portionen

4EL Mandeln, Gewürzmischung (1 Msp. Muskat, frisch gemahlen, ½ Langer Pfeffer, gemörsert, je ½ TL Kurkuma, Salz und Honig), 1 TL Öl, 150 g Hirse, 300 g Gemüsesuppe, 1 Apfel, 1–2 kleine Karotten, 2–3 Fenchelknollen, 1–2 EL Butter, 40 g Rosinen, gemischte frische Kräuter, Fenchelgrün, Zitronensaft.

Pfanne erhitzen und Mandeln trocken rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen, grob hacken und mit der Gewürzmischung und 1 TL Öl vermischen. Hirse waschen und mit Gemüsesuppe und Rosinen in der Pfanne aufkochen. In der Zwischenzeit Apfel, entkernen und in Spalten schneiden. Karotten und Fenchel waschen, Fenchelgrün aufheben und in Scheiben schneiden und zur Hirse geben, hin und wieder umrühren, bis alles weich ist. Gemüsehirse auf Tellern anrichten und mit den Würzmandeln und gehacktem Fenchelgrün sowie Kräutern bestreuen. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und servieren.

Gebackenes Wurzelgemüse mit Feta

4 Portionen

1kg Wurzelgemüse (Karotten, Rüben, Sellerie, …), 400 g (Süß)Kartoffeln, 4-6 EL Öl, Ingwer frisch, Koriander, Salz, 4 EL Balsamicoessig, Curcuma, Rosmarin, 200 g Feta

Wurzelgemüse in Streifen schneiden. Eine Marinade aus Öl, Balsamicoessig und Gewürzen frischem herstellen und das Gemüse damit gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C etwa 30 Minuten weich backen. Zwischendurch ein- zweimal wenden. Zum Servieren Feta darüber zerbröseln und anrichten.

Apfelporridge
4 Portionen

150 g Haferflocken, 1 Wasser oder (Getreide)Milch, 50 g Mandeln oder Nüsse, 8 Datteln, 1 EL Rosinen, 2 Äpfel, Saft einer Zitrone, Zimt, Vanille, Kardamom, Salz, Curcuma, Kakaopulver, 4 TL Leinöl

Wasser oder (Getreide)Milch mit Haferflocken und Mandeln bzw. Nüssen erhitzen und umrühren. 1 Apfel und Datteln klein schneiden und zugeben. Zweiten Apfel grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zimt, Vanille, Kardamom, Salz, Zitronensaft und Curcuma und/oder Kakao würzen. Apfelporridge in einer Schüssel anrichten, die restlichen Apfelraspeln draufgeben und mit Leinöl beträufelt servieren.

Quinoa-Auflauf mit Apfel im Glas
4-6 Portionen

250 g Mandeldrink, 40 g Honig, 1 Prise Salz, 1-2 Prisen Zimt und Kardamom, 1-2 TL Vanillezucker, 100 g Quinoa, 1 Apfel, etwas Zitronensaft, 250 g Sauerrahm (saure Sahne), 1 Ei, 1 EL gehackte Nüsse

Mandeldrink mit den Gewürzen und Honig aufkochen, Quinoa einrühren, nochmals aufkochen und auf kleiner Hitze ziehen lassen. In der Zwischenzeit Apfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermischen. 4 - 6 Gläser mit etwas Butter einfetten (den Rand dabei sauber lassen) und den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Sobald die Quinoa weich ist, durchrühren und kurz ausdampfen lassen. Sauerrahm mit Ei verquirlen und unter die Masse heben. Die Apfelstücke untermischen und die Masse in die vorbereiteten Gläser füllen, dabei darauf achten, dass der Glasrand sauber bleibt. Mit gehackten Mandeln bestreuen. 30-40 Minuten backen und sofort solange die Gläser noch heiß sind verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich dieser Auflauf 1-2 Wochen.

Tipp: Ersetze Quinoa durch Hirse oder Reis.

Gemüsekraftsuppe
8 Portionen

2 große Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 2 Bund Suppengemüse oder Wurzelgemüse, 1 Stück frischer Ingwer, Thymian, Wacholderbeeren, Kurkuma, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Zitronensaft oder Essig, 2 Liter Wasser

Salz und 1e Handvoll Polenta oder Buchweizen nach Wunsch

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch feinblättrig schneiden, Suppengemüse putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse in etwas Öl dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Die Gewürze dazugeben und mit Wasser aufgießen. 1-2 Stunden zugedeckt leicht simmern lassen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben Polenta oder Buchweizen zur Suppe geben und nochmals 10-15 Minuten simmern lassen.

Die Suppe danach servieren oder noch heiß in Gläsern abfüllen, sofort verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kohlrabi-Gemüse
Für 4 Personen

2 – 3 Kohlrabi, 3 EL Pflanzenöl, 1 TL Kreuzkümmel- oder Korianderpulver, ½ TL Bockshornkleesamen, etwas Ingwer frisch, Salz, etwas Zitronensaft und/oder -schale, 1 TL Curcuma,

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Ingwer fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Kohlrabiwürfel mit Ingwer andünsten, mit etwa 50 ml Wasser aufgießen, mit Gewürzen abschmecken und ca. 10 Minuten weich dünsten.

Würzige Hirsebällchen
Für 4 Personen

Bitte fürs LIVE Kochen die Kartoffel und Hirse vorkochen!!!

1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe, 2 große Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Butter oder Kokosöl, 1 TL Kreuzkümmel- oder Koriandersamen, Chilipulver nach Geschmack, 1 EL Currymischung, 1 TL Thymian getrocknet oder frisch, ½ TL Oregano getrocknet, 20 ml Sojasauce, Salz, Pfeffer

Hirse in Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen und dann bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt weichkochen. Dann etwas auskühlen lassen.

Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit Wasser etwa 20 Minuten weickochen. Die noch heißen Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen und Backblech mit Backpapier vorbereiten.

Zwiebel fein würfeln. Butter oder Kokosöl in einem Topf erhitzen, darin die Kreuzkümmel- oder Koriandersamen anrösten. Zwiebel zugeben und kurz anrösten. Dann Curry, Chili, Thymian und Oregano zugeben und alles zu einer Gewürzpaste verrühren und kurz rösten.

Die Hirse mit dem Kartoffelbrei und der Gewürzpaste vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und auf das Backblech legen. Im Backofen etwa 25 Minuten backen.

Kartoffel-Gemüse-Auflauf
Für 4 Personen

4 große Kartoffeln (festkochend), 2 – 3 Karotten, 1 Sellerieknolle, 1 Zucchini, Ingwer, 1 TL Koriandersamen, ¼ TL Anis, 5 Pfefferkörner, 1-2 EL Butter, 250 ml Schlagobers oder Sojaobers, ½ TL Kurkuma, ½ TL Oregano, ½ TL Majoran, Salz.

Kartoffeln waschen, (schälen) und in dünne Scheiben schneiden. Karotten, Sellerie und Zucchini waschen und grob raspeln. Ingwer schälen und fein hacken.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Koriander, Anis und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Etwas Butter erhitzen und die Gewürze darin kurz anrösten. Gemüseraspeln und Ingwer zugeben und das Gemüse kurz dünsten. Obers mit den restlichen Gewürzen zugeben, mit Salz abschmecken.

Eine Auflaufform mit etwas Butter bestreichen. Kartoffeln einlegen und schichtweise mit Gemüseraspeln die Form füllen. Die letzte Schicht sollte Gemüse sein. Etwa 1 Stunde im Ofen

Rettichsuppe
4 Portionen

2 EL Oliven- oder Rapsöl, 300 g Kartoffeln, 750 ml Wasser oder Gemüsebrühe, 500 g Rettich (weiß, schwarz), 2 Frühlingszwiebeln, Ingwer frisch, Pfeffer, Salz, Saft einer halben Zitrone, Paprikapulver, Curcuma

Kartoffeln und Rettich schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Scheiben schneiden, Ingwer fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Rettich, Zwiebel und Gewürze zugeben und ca. 15 Minuten weich kochen.

Gemüsesalat, essigsauer
4 Portionen

200 ml Salzwasser oder Gemüsesuppe, 2-3 EL Essig, 1000 g Wurzelgemüse oder Kraut, Saft von 2 bis 3 Zitronen (ca. 80 ml) oder Apfelessig, 2 bis 4 EL Honig, 2 EL Gewürzmischung nach Belieben (z. B. Pfeffer, Anis, Nelke, Thymian), 100 ml Olivenöl, 2 TL Salz.

Gemüse schälen und in 5 bis 7 mm dicke Streifen schneiden, und in wenig Salzwasser mit einem Schuss Essig garen bis es weich ist. Währenddessen vermischst du die übrigen Zutaten zu einer Marinade und gibst sie über das heiße Gemüse. Dann füllst du sofort alles in saubere Schraubgläser ein, achtest dass das Gemüse gut mit Flüssigkeit bedeckt ist (füllst ggf. mit Essig auf) und verschließt sie.

Fertig ist dein selbst gemachter Salat. Kühl und dunkel gelagert hält sich dein Gemüsesalat mehrere Wochen.

Knäckebrot

300 g Mehl (Dinkel, Buchweizen, Maismehl nach Wunsch) Je 25 g Leinsamen, Sesam, Mohn & Sonnenblumenkerne, 100 g Sonnenblumenöl, 150-200 g Wasser, 1 TL Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel oder Küchenmaschine gut zu einem Teig verkneten. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Eine zweite Lage Backpapier darüber geben und dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen. Mit einer Teigkarte oder der Messerrückseite in Stücke schneiden und im vorgeheizten Backofen (150 °C) ca. 30 Min. backen.

Dinkelbrot

500 g Dinkelmehl, 20 g Germ (Hefe), 40 ml Öl, ca. 260 - 300 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Zucker oder etwas Honig, 1-2 TL Brotgewürz (Fenchel, Anis, Kümmel), 2 TL Salz,

Alle Zutaten vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sanft zu einem Rechteck drücken, einrollen und in eine gefettete Kastenform geben, zugedeckt 30-60 Minuten gehen lassen.
Bei 180 Grad für ca. 40 Minuten backen.

Für schnelle Brötchen, den Teig in 8-10 Stücke teilen, Brötchen formen und gleich backen. Dazu die Brötchen in den kalten Backofen geben, auf 180 Grad einstellen und 30 Minuten backen.

TIPP: Das Brot ist fertig durchgebacken, wenn man es auf der Rückseite klopft und es hohl klingt. Weckerl können gut eingefroren werden und einzeln je nach Bedarf entnommen werden.

Tipp: Das Brot wird saftiger, wenn du zuvor in Wasser gequollene, geschroteten Leinsamen, Flohsamenschalen oder gehackte Sonnenblumenkerne untermischt.

TIPP: Bestreue den Teig mit Sonnenblumenkernen oder Mohnsamen.

Tipp: Nimm nur die halbe bzw. ein Viertel der Germ-Menge und lass den Teig 12 -24 Stunden im Kühlschrank gehen (diese lange Teigführung macht das Brot besonders gut verträglich und magenfreundlich). Am nächsten Tag Teig kurz durcharbeiten, nochmals gehen lassen und backen.

Der Mund ist das Tor zur Gesundheit.
Jeden Tag aufs Neue.

Dr. Claudia Nichterl