



ONLINE-WORKSHOP

**GESUNDE
KINDERHAUT**

REZEPTEMAPPE

Basis-Müsli

Zutaten:

350 g Vollkorn-Haferflocken

100 g Leinsamen

50 g Mandeln

50 g gepuffter Amaranth

50 g gepuffter Quinoa

¼ TL gemahlene Vanille

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zerkleinern.

Das Basis-Müsli in einen Vorratsbehälter füllen und luftdicht verschließen. Haltbarkeit ca. 3 Monate



Porridge (2 Personen)

120 g Basis-Müsli mit 300 ml Milch in einen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Bis ein cremiger Brei entstehen ist. Mit Obst, Nüssen, Kernen, Kokosflocken oder Kakaonibs nach Wahl servieren.

Overnigt Oats (2 Personen)

120 g Basis-Müsli mit 300 ml Milch verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen mit Obst, Nüssen, Kernen, Kokosflocken oder Kakaonibs nach Wahl servieren.

Müsli-to-go (2 Personen)

50 g Basis-Müsli mit 400 ml Milch und 150 g Beeren nach der Saison in einen Hochleistungsmixer geben und alles zu einem Smoothie mixen.

Müsli-Kugeln

150 g Basis-Müsli, 1 EL Kokosöl, 50 g Rosinen, 4 EL Wasser, 3 EL Kakaonibs und 1 Prise Zimt in einen Hochleistungsmixer geben und zerkleinern, bis die Masse eine mehlähnliche Konsistenz hat. Mit den Händen kleine Kugeln formen. Im Kühlschrank kühl lagern und vor dem Verzehr nach Belieben in Kokosraspeln wenden.

Apfel-Müsli-Turm

150 g Basis-Müsli mit 200 ml Milch und 1 Prise Zimt in einer Schüssel vermengen. 2 Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Dann den Apfel mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben abwechseln mit dem Müsli zu einem Türmchen schichten. Als Verzierung mit Sonnenblumenkernen und Beeren garnieren.

Cracker

Zutaten:

120 g Dinkelmehl

200 g Haferflocken

200 g Saaten (Mischung aus Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)

½ TL Salz

2 EL Kokosöl

500 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel geben und mischen, ca. 20 Minuten quellen lassen. Auf 2 Backbleche welche mit Backpapier ausgelegt sind, gleichmäßig dünn aufstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 ° C ca. 50. Minuten backen.

Nach 20 Minuten Backzeit die Cracker mit einem Pizzaroller schneiden, danach weiter backen.

Karotten-Apfel-Dip

Zutaten:

250 g Frischkäse

1 große Karotte

1 Apfel

½ Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Karotten und Apfel waschen und sehr fein reiben. Kräuter waschen und klein schneiden. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mit einer Gabel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Karottensalat

Zutaten:

500 g Pastinaken

2 mittelgroße Möhren

50 g Mandeln

1 Apfel

3 EL saure Sahne

2 EL Olivenöl

1 EL Essig

Salz

Pfeffer



Zubereitung:

Die Pastinaken und Möhren putzen, schälen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Mandeln mit einem Messer fein hacken. Für die Salatsauce, die saure Sahne mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pastinaken- und Möhrenraspel mit der Sauce vermischen. Evtl. mit Kräutern je nach Geschmack verfeinern.

Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
1 Zwiebel
20 g Olivenöl
Kartoffeln (2-3 Stück)
1 Dose Kokosmilch
300 g Gemüsebrühe
1 TL Curry
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Hokkaido waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln kurz glasig anbraten, den Kürbis dazugeben und kurz mit andünsten. Danach alles mit Gemüsebrühe ablöschen.

Ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen, je nach Größe der Würfel.

Kokosmilch, Curry, Salz und Pfeffer dazugeben, je nach Geschmack und mit dem Zauberstab pürieren.

Kürbis-Bohnen-Eintopf

Zutaten:

1 kleiner Hokkaidokürbis

3 Karotten

1 Zwiebel

1 TL Kokosöl

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Sahne

1 Glas Kidneybohnen

1 Glas Mais

Salz

Pfeffer

Schnittlauch

Zubereitung:

Hokkaidokürbis waschen und mit einem scharfen, großen Messer in Stück schneiden (ohne ihn zu schälen), Kerne entfernen. Karotten waschen, schälen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Kokosöl in einen Topf erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten, danach den Kürbis und Karotten dazugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen, in einem Sieb waschen und zusammen mit der Sahne zum Gemüse geben. Weitere 10 Minuten weichdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen.

Eventuell mit einem Pürierstab kurz pürieren, damit die Sauce cremiger wird (entweder im großen Topf oder in einem separaten Gefäß).

Dazu passt Basmatireis sehr gut.



Gemüsebratlinge

Zutaten:

180 g Haferflocken

250 ml Mineralwasser

150 g Karotten

150 g Pastinaken

1 Zwiebel

½ Bund Petersilie

50 g Sahne

3 EL Kokosöl

50 g Quark

Salz

Muskatnuss

Zubereitung:

Die Haferflocken im Mineralwasser ca. 30 Minuten einweichen. Inzwischen das Gemüse waschen, schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Sahne sehr steif schlagen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Haferflocken mit dem Gemüse, Zwiebeln, Petersiele, Öl und Quark verrühren. Die Sahne untermischen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen. Ist der Teig zu feucht, eventuell den gries unterkneten. Aus der Masse mit öligen Händen 15 Bratlinge formen und auf das Backblech legen. Im Backofen unten mit 100°C Umluft ca. 30-40 Minuten backen. Dazu passen ein leckerer Salat und ein Dip.

Impressum

Vitalpraxis Kerstin Hiemer

Bürgermeister-Graber-Straße 6

86494 Emersacker

Webseite: www.kerstin-hiemer.de

Facebook: <https://www.facebook.com/vitalpraxis.kerstinhiemer/>

Kontakt: vitalpraxis@kerstin-hiemer.de

Disclaimer

Alle Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen hier zusammengetragen, sie erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte gib diese Informationen nicht einfach so weiter, sicher hast du schon etwas von Urheberrecht gehört. Hier ist einiges an Zeit und Mühe hineingeflossen und ich bitte dich, dies zu respektieren. Dieses E-Book dient der Information, alle daraus abgeleiteten Handlungen erfolgen vollständig eigenverantwortlich. Ich übernehme keinerlei Haftung. Selbstverständlich ersetzen diese Informationen keine Beratung/Behandlung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Bitte konsultiere einen Arzt, wenn dein Kind krank ist, halte gegebenenfalls Rücksprache vor Einnahme jeglicher Substanzen. Alle Anwendungen erfolgen eigenverantwortlich!