

# **Mediterrane Diät**

## **Kochbuch für Anfänger**

**Einfache, schnelle und gesunde Rezepte, perfekt  
für vielbeschäftigte Menschen.**

**Angelika Weiß**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Inhalt</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....                                  | <b>8</b>  |
| <b>Kapitel 2: Frühstück Rezepte</b> .....                           | <b>10</b> |
| Klassisches Mediterranes Frühstück Nach Shakshouka-art .....        | 11        |
| Avocado & Grünkohl-omelette .....                                   | 11        |
| Mittelmeer-smoothie .....   | 12        |
| Mediterraner Käseaufstrich .....                                    | 12        |
| Südwest-tofu-rührei .....   | 12        |
| Schoko-buchweizen-smoothie-schale .....                             | 13        |
| Früchte Und Nuss-porridge .....                                     | 13        |
| Mediterraner Hackepeter .....                                       | 14        |
| Bunte Käsebrötchen Mit Mediterranem Touch .....                     | 14        |
| Avocado-eier-toast .....  | 15        |
| Pochierte Eier Mit Avocadopüree .....                               | 15        |
| Backpulver Kekse .....  | 16        |
| Leinsamen Und Banane Smoothie .....                                 | 16        |
| Mediterraner Handkäse .....   | 17        |
| Mikrowellenomelette Mit Knusprigen Kartoffeln .....                 | 17        |
| Omelett-auflauf Mit Sonnengetrockneten Tomaten, Dill Und Feta ..... | 18        |
| Mediterraner Frühstückssalat .....                                  | 18        |
| Griechisches Frühstück .....  | 19        |
| Pizzabrot .....   | 19        |
| Honig-mandel-ricotta-aufstrich Mit Pfirsichen .....                 | 19        |
| Räucherlachs-rührei .....   | 20        |
| Buchweizen-porridge Mit Orangenkompott .....                        | 21        |
| Mediterraner Eiersalat .....  | 21        |
| Veganer Mediterraner Aufstrich .....                                | 22        |
| Focaccia Mit Feigen .....   | 22        |
| Buchweizen-superfood-müsli .....                                    | 23        |
| Banane-erdnussbutter 'n Greens Smoothie .....                       | 23        |
| Geräucherter Lachs Und Pochierte Eier Auf Toast .....               | 24        |
| Herzhafte Pfannkuchen Griechischer Art .....                        | 24        |
| Grüne Smoothie-frühstücksschale .....                               | 25        |
| Mediterranes Rührei Mit Gouda .....                                 | 25        |
| Focaccia .....  | 26        |
| Mediterrane Eierbecher .....  | 26        |
| Tomate Und Zucchini Frittata .....                                  | 27        |
| Bruschetta, Melone Mit Schinken Und Käsespieße Mit Walnüssen .....  | 27        |
| <b>Kapitel 3: Mittags &amp; Abends Rezepte</b> .....                | <b>29</b> |
| Griechische Lammkoteletts .....                                     | 30        |
| Gegrilltes Harissa-huhn .....                                       | 30        |

|  |           |
|--|-----------|
| Griechische Garnelen- Und Reis - Schale .....                | 31        |
| Polenta Mit Gedünstetem Mangold Und Spiegeleiern .....       | 31        |
| Schnelles Lamm Mit Kräutern Und Nudeln .....                 | 32        |
| Gebratene Forelle Gefüllt Mit Gemüse .....                   | 33        |
| Einfacher Rinderbraten .....                                 | 33        |
| Buchweizennudeln Mit Tofu Und Grünkohl .....                 | 34        |
| Süß-würzige Ente .....                                       | 34        |
| Flankensteak Mit Artischocken .....                          | 35        |
| Caprese Nudelsalat .....                                     | 36        |
| Cremiger Mais .....  | 36        |
| Köstliche Fischfilets .....                                  | 36        |
| Marinierte Lammspieße Mit Knusprigem Joghurt-dressing .....  | 37        |
| Mittagspause Party Mahlzeit .....                            | 38        |
| Ein-pfannen-hähnchen & Gebratenes Gemüse .....               | 39        |
| Weißer Bohnen-quinoa-buddha-schale .....                     | 39        |
| Gebratene Shrimp-gnocchi-auflauf .....                       | 40        |
| Walnuss-pilz Pesto .....                                     | 40        |
| Mediterraner Gebackener Kabeljau Mit Kichererbsensalat ..... | 41        |
| Israelische Aubergine, Kichererbse Und Minzsauté .....       | 42        |
| Spinat-bohnen-suppe .....                                    | 42        |
| Gebratene Paprika .....                                      | 43        |
| Rosmarin-hähnchen Mit Kartoffeln .....                       | 43        |
| Kurze Rippchen & Karotten Auf Koreanische Art .....          | 44        |
| Quinoa Und Tomatillos Auflauf .....                          | 44        |
| Cremiger Wolfsbarsch .....                                   | 45        |
| Brauner Linsensalat Mit Gegrilltem Halloumi .....            | 45        |
| Mittelmeer-nudeln .....                                      | 46        |
| Huhn Mit Mandelkruste .....                                  | 46        |
| Rotisserie-huhn .....  | 47        |
| Schweinefilet Im Landhausstil .....                          | 47        |
| Zitronenforelle Mit Karamellisierten Schalotten .....        | 48        |
| Dreifach-grüne Nudeln .....                                  | 49        |
| Knoblauch-schweinefilet Und Zitroniges Orzo .....            | 49        |
| Cajun Meeresfrüchte Pasta .....                              | 50        |
| Mediterraner Salat .....                                     | 50        |
| Marokkanischer Schmorbraten Im Schnellkochtopf .....         | 51        |
| Leckere Lammkeule .....                                      | 51        |
| Chili-avocado-zwiebel-salat .....                            | 52        |
| Italienische Baked Beans .....                               | 52        |
| Gebackener Lachs Mit Dill .....                              | 53        |
| Gebratenes Schweinefleisch Mit Apfel-dijon-sauce .....       | 53        |
| Einfaches Honig-knoblauch-schweinekotelett .....             | 54        |
| Kurkuma-reis .....   | 54        |
| <b>Kapitel 4: Fischgerichte Rezepte .....</b>                | <b>56</b> |
| Risotto Mit Tintenfischringen Und Spitzpaprikaschoten .....  | 57        |
| Tomaten-thunfisch-pizza .....                                | 57        |
| Mediterrane Schollenröllchen .....                           | 58        |
| Gebackene Lachsforelle In Zitronensalzkruste .....           | 59        |

|  |    |
|--|----|
| Fischfilet Mit Mediterranem Gemüse .....                     | 59 |
| Mediterrane Säckchen .....                                   | 60 |
| Rotzunge Mediterraner Art .....                              | 61 |
| Fischfilet Mit Gebackenem Sommergemüse .....                 | 61 |
| Scampi-gemüse-spieß Mit Knoblauchmarinade .....              | 62 |
| Gebratener Blumenkohl Mit Sardellen, Kapern Und Oliven ..... | 63 |
| Lachsfilet Auf Gemüse-couscous .....                         | 63 |
| Muschelnudeln In Tomatensauce Mit Sardellen .....            | 64 |
| Andalusische Seezunge Mit Gefüllter Fleischtomate .....      | 64 |
| Mediterrane Forelle .....                                    | 65 |
| Thunfischtatar Mit Kapern Und Getrockneten Tomaten .....     | 66 |

### ***Kapitel 5: Fleischgerichte Rezepte .....*** **67**

|  |    |
|--|----|
| Geschmorte Lammhaxen Mit Rotwein .....                       | 68 |
| Gedünstetes Hähnchenbrustfilet Mit Fenchel .....             | 68 |
| Lammrückenfilet Mit Kräutern Und Lavendelblüten .....        | 69 |
| Rinderbrötchen Mit Salbei .....                              | 69 |
| Rumpsteak Mit Tomaten Und Rucola .....                       | 70 |
| Italienische Hähnchenleber-brote Mit Gegrillten äpfeln ..... | 70 |
| Mediterrane Roulade .....                                    | 71 |
| Mediterranes Hähnchenbrustfilet .....                        | 72 |
| Hähnchenbrust In Der Folie Gegart .....                      | 72 |
| Mediterran überbackene Schnitzel .....                       | 73 |
| Kalbschnitzel Mit Mozzarella .....                           | 73 |
| Mediterraner Schweinebraten .....                            | 74 |

### ***Kapitel 6: Salate Rezepte .....*** **75**

|   |    |
|---|----|
| Mediterraner Salat Mit Feta .....                       | 76 |
| Nudelsalat Mit Grünem Gemüse Und Schwarzen Oliven ..... | 76 |
| Orzo Oliven Salat .....                                 | 77 |
| Champignon Rucola Salat .....                           | 77 |
| Mediterraner Salat Mit Paprika Und Tomaten .....        | 78 |
| Melonen-mozzarella-salat Mit Himbeeren .....            | 78 |
| Mediterraner Thunfisch Salat .....                      | 79 |
| Mediterraner Kartoffelsalat Mit Bohnen .....            | 79 |
| Mediterraner Nudelsalat In Olivendressing .....         | 80 |
| Ratatouille-salat .....                                 | 81 |
| Mediterraner Tortellini Salat .....                     | 81 |
| Grapefruit-orangen-salat Mit Rosmarinquark .....        | 82 |

### ***Kapitel 7: Vegetarische Gerichte Rezepte .....*** **83**

|   |    |
|---|----|
| Nudeln Mit Mediterraner Gemüsesauce .....   | 84 |
| Vegetarischer Nudelaufbau .....             | 84 |
| Gebackener Bulgur .....                     | 85 |
| Veganer Tomaten Linsen Aufstrich .....      | 85 |
| Mediterraner Gnocchiaufbau .....            | 86 |
| Pilze In Balsamicoessig Mit Knoblauch ..... | 86 |
| Nudeln Mit Salbei Und Pinienkernen .....    | 87 |

|   |    |
|---|----|
| Sandwich Mit Schafskäse Und Gebratener Aubergine .....  | 87 |
| Mediterraner Bohneneintopf .....                        | 88 |
| Ofentomaten .....                                       | 88 |
| Kichererbsen-spinat-topf .....                          | 89 |
| Gebratene Kürbisspalten Mit Tomaten-linsen-gemüse ..... | 89 |
| Mediterrane Gemüse-reispfanne .....                     | 90 |
| Weißer Bohnen Mit Spinat .....                          | 91 |
| Graupensalat Mit Gemüse Und Feta .....                  | 91 |
| Mediterrane Gemüse-nudelpfanne Mit Ziegenkäse .....     | 92 |
| Oliven Kartoffel Focaccia .....                         | 92 |
| Fettuccine Auf Mediterranen Wirsing .....               | 93 |
| Vegane Kurkuma Cracker .....                            | 93 |
| Vegetarische Mediterrane Bolognese .....                | 94 |
| Mediterrane Polenta Mit Gegrillter Paprika .....        | 94 |
| Kichererbsen-bratlinge Mit Tomaten-sauce .....          | 95 |
| Kartoffeln Auf Griechische Art .....                    | 96 |
| Blätterteigtasche Mit Feta .....                        | 96 |
| Artischocken-tortilla Mit Tomaten Und Schafskäse .....  | 97 |

## ***Kapitel 8: Vorspeisen Rezepte .....*** 98

|  |     |
|--|-----|
| Graved Lachs .....                     | 99  |
| Bruschetta .....                       | 99  |
| Tomaten überbacken .....               | 100 |
| Sesam-hefezopf .....                   | 100 |
| Mango Konfitüre Mit Pistazien .....    | 101 |
| Spanische Tortilla .....               | 101 |
| Croque Madame .....                    | 102 |
| Reissalat Italienischer Art .....      | 102 |
| Gebratener Tintenfisch Salat .....     | 103 |
| Mediterranes Mariniertes Gemüse .....  | 104 |
| Backofen Artischocken .....            | 104 |
| Tomaten Mozzarella Bruschetta .....    | 105 |
| Avocado-ciabatta .....                 | 105 |
| Gefüllte Paprika Gegrillt .....        | 106 |
| Olivenkrokant Mit Bunten Tomaten ..... | 106 |

## ***Kapitel 9: Dessert Rezepte .....*** 107

|   |     |
|---|-----|
| Erdbeerkompott In Rotweinsirup .....      | 108 |
| Tiramisu .....                            | 108 |
| Pannacotta .....                          | 109 |
| Zitronen-basilikum-sorbet .....           | 109 |
| Mediterraner Melonensalat .....           | 109 |
| Reispudding .....                         | 110 |
| 3 Zutaten Brownies .....                  | 110 |
| Beeren-joghurt-trifle .....               | 111 |
| Gebratene Feigen Auf Vanillepudding ..... | 111 |
| Honig-mandeln .....                       | 112 |
| Frischkäse – Creme Mit Feige .....        | 112 |
| Honig-hüttenkäse Mit Erdbeeren .....      | 112 |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Crème Karamell .....                | 113        |
| Melomakarona .....                  | 113        |
| Galaktoboureko .....                | 114        |
| Birnen-kroustade .....              | 115        |
| Pochierte Birnen Mit Zabaione ..... | 115        |
| Crema Catalan Mit Zitrone .....     | 116        |
| Zimt Kichererbsen Kekse .....       | 116        |
| Quinoa-auflauf Mit Banane .....     | 117        |
| <b><i>Index</i> .....</b>           | <b>118</b> |



# ***Kapitel 1: Einleitung***

Histaminintoleranz ist eine Stoffwechselstörung, bei der der Körper nicht ausreichend in der Lage ist, Histamin abzubauen, was zu einer Anhäufung dieses biogenen Amins führt. Histamin ist in vielen Lebensmitteln enthalten und wird auch vom Körper selbst produziert. Normalerweise wird Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Bei Menschen mit Histaminintoleranz ist entweder die Produktion von DAO beeinträchtigt oder die Menge an Histamin, die durch Nahrung aufgenommen wird, übersteigt die Fähigkeit des Körpers, es abzubauen.

Die Symptome einer Histaminintoleranz können vielfältig sein und reichen von Hautreaktionen wie Hautausschlägen und Juckreiz über Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall bis hin zu allergieähnlichen Reaktionen wie laufender Nase, Niesen und Atembeschwerden.

Die Diagnose einer Histaminintoleranz erfolgt oft durch Ausschluss anderer Erkrankungen und durch das Feststellen einer Besserung der Symptome bei histaminarmer Ernährung. Es gibt jedoch auch spezifische Tests wie den DAO-Bluttest, der den DAO-Spiegel im Blut misst.

Die histaminarme Ernährung ist ein zentraler Bestandteil der Behandlung von Histaminintoleranz. Dabei werden Lebensmittel vermieden, die reich an Histamin sind





oder die Histaminfreisetzung im Körper fördern. Dazu gehören beispielsweise gereifte Lebensmittel wie Käse und fermentierte Produkte wie Sauerkraut, aber auch bestimmte Obst- und Gemüsesorten wie Tomaten und Avocados.

Die histaminarme Diät konzentriert sich stattdessen auf frische, unverarbeitete Lebensmittel wie frisches Fleisch, Fisch, Eier, frisches Obst und Gemüse (außer den histaminreichen Sorten), sowie auf Kohlenhydrate wie Reis und Kartoffeln. Auch lactosefreie Milchprodukte können in Maßen konsumiert werden.

Bei der Zubereitung der histaminarmen Diät ist es wichtig, Lebensmittel schonend zu verarbeiten, um die Histaminbildung zu minimieren. Das bedeutet zum Beispiel, Lebensmittel nicht lange zu lagern, sie nicht zu lange zu erhitzen und auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker zu verzichten. Frische Kräuter und Gewürze können verwendet werden, solange sie keine Histaminfreisetzung im Körper auslösen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die histaminarme Diät individuell angepasst werden muss, da die Toleranz gegenüber Histamin bei jedem Betroffenen unterschiedlich ist. Ein Ernährungsberater kann dabei helfen, einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen, der die Symptome minimiert und dennoch eine ausgewogene Ernährung gewährleistet.

Andere Ansätze zur Behandlung von Histaminintoleranz umfassen die Einnahme von DAO-Präparaten, die die DAO-Aktivität im Körper erhöhen, sowie die Vermeidung von auslösenden Faktoren wie Alkohol, Stress und Medikamenten, die die DAO-Aktivität beeinträchtigen können.

Insgesamt erfordert die Behandlung von Histaminintoleranz ein gewisses Maß an Disziplin und Engagement, da sie eine umfassende Anpassung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten erfordert. Es ist jedoch möglich, die Symptome effektiv zu kontrollieren und eine gute Lebensqualität zu erreichen, indem man sich an eine histaminarme Diät hält und andere Behandlungsmethoden in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater einsetzt.



## ***Kapitel 2: Frühstück Rezepte***

## **Klassisches Mediterranes Frühstück Nach Shakshouka-art**

Portion: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 Esslöffel Petersilie, fein gehackt
- 4 Eier
- 2 Esslöffel Olivenöl,
- 1 Teelöffel Chilisaucе beliebige Sorte,
- 1 Teelöffel Schwarzer Pfeffer
- 2 tassen Tomaten, gewürfelt
- 1/2 Teelöffel Salz
- Knoblauch, zwei Nelken, fein gehackt
- Zwiebel, eine große gelbe, dünn geraspelt
- 2 Rote Paprikaschoten, in dünne Scheiben geschnitten

### **Zubereitung:**

1. Braten Sie den Knoblauch, die Paprika und die Zwiebeln 5 Minuten lang in dem Olivenöl.
2. Die Chilisaucе und die Tomaten einrühren; weitere 5 Minuten kochen.
3. Streuen Sie den Pfeffer und das Salz ein.
4. Machen Sie vier runde Lücken in der Mischung in der Pfanne, und schlagen Sie die Eier vorsichtig in die Lücken ein.
5. Kochen Sie 5 Minuten lang, bis die Eier fest sind.

## **Avocado & Grünkohl-omelette**

Portion: 2

Zubereitungszeit: X

### **Zutaten:**

- 2 große Eier
- 1 EL fettarme Milch
- Prise Salz
- 2 EL Olivenöl, geteilt
- 1 Tasse gehackter Grünkohl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL gehackter frischer Koriander
- 1 EL ungesalzene Sonnenblumenkerne
- Prise Pfeffer
- Prise Salz
- ¼ Avocado, in Scheiben geschnitten

### **Zubereitung:**

1. Eier mit Milch und Salz in einer kleinen Schüssel schlagen.
2. 1 Esslöffel Öl in einer kleinen antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eimischung hinzufügen und kochen, bis der Boden fest wird und die Mitte noch etwas flüssig ist (etwa 1 bis 2 Minuten).
4. Das Omelett umdrehen und kochen, bis es fest wird (30 Sekunden). Das Omelett auf einen Teller platzieren.
5. Belege das Omelett mit dem restlichen 1 Esslöffel Öl, Limettensaft, Koriander, Sonnenblumenkernen, Pfeffer und einer Prise Salz. Füge die Grünkohlsalatblätter und die Avocado hinzu.

## **Mittelmeer-smoothie**

Portion: 2

Zubereitungszeit: X

### **Zutaten:**

- 2 Tassen Babyspinat
- 1 Teelöffel frische Ingwerwurzel
- 1 gefrorene Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Mango
- ½ Tasse Rübensaft
- ½ Tasse Magermilch
- 4-6 Eiswürfel

### **Zubereitung:**

1. Nehmen Sie alle Zutaten und geben Sie sie in Ihren Mixer. Blenden Sie sie zusammen, bis sie dick und glatt sind. Servieren.

## **Mediterraner Käseaufstrich**

Portion: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### **Zutaten:**

- 200g Feta
- 200g Frischkäse
- 8 Tomaten (getrocknet)
- 5 Artischocken
- 4 Ajvar
- 5 Knoblauchzehen
- Chilipulver
- Kräuter
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Feta zerbröseln und mit dem Frischkäse vermischen.  
2. In einem Mixer Artischocken, Knoblauch und Tomaten klein wie hacken. Mit der Käsemischung vermischen.  
3. Mit Knoblauch, Ajvar, Chili, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.  
4. Die Mischung in ein Glas füllen und mindestens 1 Tag ziehen lassen. Fertig! Zusammen mit Brot servieren und genießen.

## **Südwest-tofu-rührei**

Portion: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### **Zutaten:**

- 2 Tassen Grünkohl, gewaschen, getrocknet und in kleine Stücke gehackt
- 4 Eier, gut verquirlt
- Rote Paprika, eine Hälfte, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl

- Rote Zwiebel, ein Viertel davon, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Kurkuma
- Wasser, gerade genug zum Verdünnen der Zutaten
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver

**Zubereitung:**

1. Für die Sauce mischen Sie alle Gewürze in einer Schüssel zusammen und geben gerade so viel Wasser hinzu, dass eine saucenartige Konsistenz entsteht.
2. Braten Sie die rote Paprika, den Grünkohl und die Zwiebel 3 bis 4 Minuten in dem Olivenöl.
3. Gießen Sie dann das geschlagene Ei über die Mischung in der Pfanne und kochen Sie es, bis die Eier die gewünschte Festigkeit erreicht haben.

## **Schoko-buchweizen-smoothie-schale**

Portion: 2

Zubereitungszeit: X

**Zutaten:**

- 1 Tasse Buchweizenflocken
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 und 1/4 Tassen milchfreie Milch nach Wahl
- 1/2 große reife Banane (oder 1 kleine)
- 3-4 große Datteln, entsteint
- 2 Esslöffel rohes Kakaopulver
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 2 Esslöffel Mandelbutter oder Tahini

**Zubereitung:**

1. Buchweizenflocken mit warmem Wasser bedecken, Apfelessig hinzufügen und 7-24 Stunden oder über Nacht in einem Behälter auf der Arbeitsplatte einweichen lassen.
2. Die Buchweizenflocken abtropfen lassen und vollständig abspülen, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und so lange pürieren, bis sie weich und cremig sind.
3. Bowl mit Kokosnussflocken, rohen Kakaonibs, Tahini, Früchten oder anderen Garnierungen nach Wahl belegen und genießen!

## **Früchte Und Nuss-porridge**

Portion: 2

Zubereitungszeit: X

**Zutaten:**

- 1 Tasse Quinoa
- 1 Tasse fettfreie Milch
- 1 Tasse Wasser
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 Tasse Walnüsse, gehackt
- 1 Tasse Brombeeren
- 1 Tasse Himbeeren