



Inklusive 30 Tage
Ernährungsplan

ENTZÜNDUNGSHEMMEND ESSEN

Gesund genießen, Schmerzen lindern & neue Energie tanken
– Dein Kochbuch für entzündungshemmende Ernährung





Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Warum entzündungshemmende Ernährung so wichtig ist
Typische Ursachen von chronischen Entzündungen
Die Rolle von Ernährung bei Schmerzen & Energie

Kapitel 1 – Grundlagen der entzündungshemmenden Ernährung

Entzündungsfördernde vs. entzündungshemmende Lebensmittel
Wichtige Nährstoffe: Omega-3, Antioxidantien & sekundäre Pflanzenstoffe
Einkaufs- und Vorratstipps für den Alltag

Kapitel 2 – Frühstück für einen energiegeladenen Start

- Overnight-Oats mit Heidelbeeren, Walnüssen & Zimt 13
- Quinoa-Porridge mit Mandelmilch und Granatapfelkernen 14
- Mediterranes Gemüseomelett mit Spinat & Tomaten 15
- Kurkuma-Smoothie-Bowl mit Mango und Kokosflocken 16
- Chia-Pudding mit Himbeeren und Kürbiskernen 17
- Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Kresse 18
- Haferflocken-Moringa-Pfannkuchen mit Beerenkompott 19
- Hirsebrei mit Apfel, Zimt und Walnüssen 20
- Vollkornbrot mit Schwarzkümmel-Samen 21
- Grüner Smoothie mit Grünkohl, Banane und Ingwer 22
- Selbstgebackenes Vollkornbrot mit Schwarzkümmel-Samen 23
- Joghurt-Alternative aus Kokos mit Beeren & Leinsamen 25
- Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren & Mandeln (Baked Oats) 26
- Frühstücks-Salat mit Quinoa, Spinat und Granatapfel 27
- Linsen-Pancakes mit Avocado-Schwarzkümmelöl-Crème 28
- Buchweizen-Porridge mit Kirschen und Zimt 29
- Golden Milk Haferflocken (Kurkuma-Oats) 30
- Smoothie-Bowl mit Drachenfrucht, Kiwi & Leinsamen 31
- Porridge mit Birne, Walnüssen und Zimt 32
- Wraps aus Vollkorn-Tortilla mit Hummus, Rucola & Paprika 33
- Protein-Smoothie mit Hanfsamen, Spinat und Beeren 34
- Veganes Rührei aus Kichererbsenmehl mit Kräuter 35
- Müsliriegel ohne Zucker mit Datteln, Nüssen & Chiasamen 36
- Overnight-Bulgur mit Joghurt & Feigen mit Moringa 37
- Ofengebackene Süßkartoffelhälften mit Mandelmus & Beeren 38
- Griechisches Frühstücksbowl mit Oliven, Tomaten & Vollkornbrot 39



Kapitel 3 – Entzündungshemmende Hauptgerichte

- Lachsfilet mit Zitronen-Knoblauch-Marinade und Brokkoli 41
- Quinoa-Gemüse-Bowl mit Avocado & Tahini-Dressing 42
 - Hähnchenbrust in Kurkuma-Kokos-Sauce 43
- Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln und Ingwer 44
- Gebackene Forelle mit Rosmarin und Ofengemüse 45
 - Bunter Amaranth-Gemüse-Salat mit Cashews 46
 - Zucchini-Nudeln mit Avocado-Basilikum-Pesto 47
- Haferflocken-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma & frischer Minze 48
- Topinambur-Paprika-Pfanne mit Putenhack & frischem Moringa 49
 - Gebratener Tofu mit Brokkoli und Sesam-Ingwer-Sauce 50
 - Linsenspaghetti mit Tomaten-Paprika-Sauce 51
- Auberginenauflauf mit Tomaten & Kräutern der Provence 52
 - Ofenhähnchen mit Kurkuma-Süßkartoffeln 53
 - Vollkornreis-Bowl mit Edamame 54
- Blumenkohl-Steaks mit Knoblauch-Zitronen-Dip 55
- Gebackener Kabeljau mit Kräuterkruste & Quinoa-Salat 56
- Gemüse-Curry mit Kokosmilch und Kichererbsen 57
 - Chili sin Carne mit roten Bohnen und Mais 58
- Hirsepfanne mit Zucchini, Karotten & Kurkuma 59
- Lachs-Bowl mit Avocado, Gurke & Wildreis 60
- Gebratene Garnelen mit Knoblauch, Spinat & Quinoa 61
 - Tofu-Gemüse-Wok mit Ingwer & Sesamöl 62
- Gefüllte Paprika mit Quinoa & schwarzen Bohnen 63
 - Kürbis-Kichererbsen-Stew mit Kreuzkümmel 64
- Hähnchen-Gemüse-Bowl mit Brokkoli und Sesamsauce 65
 - Ratatouille mit mediterranen Kräutern 66
 - Lachsfilet mit Amaranth & buntem Gemüse 67
 - Vollkorn-Spinat-Knödel mit Moringa 68

Kapitel 4 – Leichte & nährstoffreiche Beilagen

- Ofengemüse mit Rosmarin & Olivenöl 70
 - Süßkartoffelpüree mit Ingwer 71
- Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 72
- Bunte Gemüse-Bowl mit Granatapfel & Kernen 73
 - Bunte Gemüse-Nudeln mit Pesto 74
- Bunte Bowl mit Brokkoli, Kürbis, Granatapfel & Schwarzkümmel 75
 - Blumenkohlreis mit Kurkuma 76
- Gebackene Karotten mit Thymian & Honig 77
 - Gurken-Avocado-Salat mit Dill 78
 - Rote-Bete-Salat mit Walnüssen 79
- Rote-Bete-Salat mit Mandarinen, Nüssen & Feta 80
 - Fenchel-Orangen-Salat mit Olivenöl 81
- Hirse-Salat mit Petersilie & Zitronendressing 82
- Ofen-Süßkartoffelspalten mit Kreuzkümmel 83
- Grüner Spargel mit Zitronen-Mandel-Sauce 84
 - Tomaten-Oliven-Salat mit Basilikum 85
 - Linsensalat mit Spinat & Senf-Dressing 86
- Couscous-Salat mit Gurke, Paprika & Minze 87
 - Rotkohl-Slaw mit Apfel & Karotten 88
 - Rosenkohl aus dem Ofen mit Balsamico 89
- Gebratene Pilze mit Knoblauch & Petersilie 90
 - Kartoffelsalat mit Olivenöl & Kräutern 91
- Spinat-Salat mit Granatapfel, Walnüssen & Schwarzkümmel 92
 - Taboulé mit frischer Minze & Zitronensaft 93
- Amaranth-Gemüse-Salat mit Papayablättern & Kurkuma-Dressing 94
 - Bunter Amaranth-Gemüse-Salat mit Cashews 95

Kapitel 5 – Snacks & kleine Gerichte

- Goldene Milch (Kurkuma-Latte) 97
- Hummus mit Paprika-Sticks 98
- Anti-Entzündungs-Energy-Balls 99
 - Walnuss-Beeren-Riegel 100
- Avocado-Creme mit Vollkorn-Crackern 101
- Edamame mit Sesam & Meersalz 102
- Gebratene Kichererbsen mit Paprikapulver 103
 - Süßkartoffelchips aus dem Ofen 104
- Grünkohlchips mit Olivenöl & Meersalz 105
- Zucchini-Röllchen mit Hummusfüllung, Avocado & Kräutern 106
- Tomaten-Bruschetta auf Vollkornbrot 107
- Apfelscheiben mit Mandelmus & Zimt 108
 - Karottensticks mit Guacamole 109
- Mini-Quinoa-Bratlinge mit Petersilie 110
- Amaranth-Gemüse-Patties mit Rucola & Granatapfel 111
 - Gefüllte Datteln mit Walnüssen 112
 - Ingwer-Zitronen-Shots 113
 - Dattel-Nuss-Konfekt mit Kakao 114
 - Spinat-Muffins mit Haferflocken 115
- Kurkuma-Cashew-Dip mit Gemüsesticks 116
 - Chia-Cracker mit Leinsamen 117
 - Mandel-Ingwer-Guava-Smoothie 118
- Rote-Bete-Hummus mit Vollkornsticks 119
- Goldener Beeren-Smoothie mit Bockshornklee 20
- Knusprige Zucchini-Sticks mit Kurkuma-Panade 121

Kapitel 6 – Suppen & Eintöpfe

- Kürbis-Ingwer-Suppe 123
- Tomaten-Linsensuppe mit Kräutern & frischem Moringa 124
 - Grüner Detox-Eintopf mit Brokkoli 125
 - Karotten-Kurkuma-Suppe 126
 - Minestrone mit Vollkornnudeln & Bohnen 127
 - Süßkartoffel-Kokos-Moringa-Suppe mit Ingwer 128
 - Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich 129
- Blumenkohl-Curry-Suppe mit geschrotetem Leinsamen 130
 - Erbsensuppe mit Minze 131
 - Zucchini-Basilikum-Suppe 132
 - Thai-Kokos-Suppe mit Zitronengras 133
- Mediterrane Buchweizensuppe mit Arganöl 134
- Topinambur-Sellerie-Suppe mit Petersilie & Safran 135
 - Spinat-Kichererbsen-Suppe 136
- Brokkoli-Cashew-Cremesuppe mit Schwarzkümmel 137
 - Lauch-Kartoffel-Suppe mit Kurkuma 138
 - Tomaten-Paprika-Suppe mit Chili 139
 - Quinoa-Gemüse-Eintopf mit Arganöl 140
 - Moringa-Pute-Curry-Suppe 141

Kapitel 7 – Getränke & Smoothies

Anti-Entzündungs-Tee	143
Feigen-Smoothie mit Zimt & Mandel	144
Kurkuma-Latte mit Hafermilch	145
Spinat-Avocado-Smoothie mit Zitrone	146
Rote-Bete-Apfel-Saft mit Ingwer	147
Papaya-Moringa-Smoothie	148
Mango-Kurkuma-Smoothie	149
Heidelbeer-Kefir-Smoothie (pflanzlich möglich)	150
Grüner Matcha-Energy-Shake	151
Erdbeer-Basilikum-Smoothie	152
Karotten-Orangen-Ingwer-Saft	153
Gurken-Minze-Wasser (Infused Water)	154
Mango-Anis-Smoothie mit Chiasamen	155

Kapitel 8 – Desserts gesund & leicht

Apfel-Zimt-Crumble ohne Zucker	157
Avocado-Schoko-Mousse	158
Gebackene Birnen mit Walnüssen	159
Joghurt mit Nelken-Himbeeren & Zimt	160
Beeren-Salat mit Minze	161
Gebackene Pfirsiche mit Mandeln	162
Hirse-Schwarzkümmel-Pudding mit Zimt & Rosinen	163
Quark-Alternative mit Heidelbeeren & Leinsamen	164
Gefrorene Bananenstücke mit dunkler Schokolade	165
Rote-Bete-Brownies (ohne Zucker)	166
Apfelringe aus dem Ofen mit Zimt	167
Dattel-Kakao-Trüffel	168
Joghurt-Eis mit Beeren (ohne Eismaschine)	169
Chia-Kokos-Riegel	170

 **30-Tage Entzündungshemmender Ernährungsplan**

Bonus

DIY Entzündungshemmende Salben & Cremes

Einleitung

Chronische Entzündungen sind ein stiller Begleiter vieler moderner Zivilisationskrankheiten. Anders als akute Entzündungen, die dem Körper bei der Heilung helfen, wirken sich langfristige Entzündungsprozesse negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Müdigkeit, Gelenkschmerzen, ein schwaches Immunsystem oder das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nur einige der möglichen Folgen.

Die gute Nachricht: Mit einer gezielten, entzündungshemmenden Ernährung können wir aktiv Einfluss nehmen – Tag für Tag, ohne Verzicht, sondern durch bewusste, köstliche und gesunde Rezeptideen. Dieses Buch soll dir dabei helfen, die Grundlagen zu verstehen und mit alltagstauglichen Gerichten direkt in die Umsetzung zu kommen.

Warum entzündungshemmende Ernährung so wichtig ist
Unsere Ernährung liefert nicht nur Energie, sondern auch die Bausteine für Zellen, Hormone und Abwehrstoffe. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass bestimmte Lebensmittel entzündungshemmend wirken – beispielsweise durch Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe oder Ballaststoffe. Andere Nahrungsmittel hingegen begünstigen Entzündungen, insbesondere stark verarbeitete Produkte, Zucker und ungesunde Fette. Eine entzündungshemmende Ernährung bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Vielmehr geht es darum, bewusst jene Zutaten zu wählen, die dem Körper helfen, sein Gleichgewicht wiederzufinden. Auf lange Sicht können dadurch Beschwerden reduziert, das Immunsystem gestärkt und die allgemeine Lebensqualität verbessert werden.

Typische Ursachen von chronischen Entzündungen

Chronische Entzündungen entstehen meist nicht durch eine einzelne Ursache, sondern durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Dazu gehören:

Ungesunde Ernährung: Hoher Konsum von Zucker, Transfetten und Fertigprodukten.

Dauerstress: Ständige Anspannung erhöht die Ausschüttung von Stresshormonen, die Entzündungsprozesse fördern können.

Bewegungsmangel: Ein inaktiver Lebensstil schwächt den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Umweltfaktoren: Luftverschmutzung, Rauchen oder Schadstoffe im Alltag belasten den Körper.

Übergewicht: Fettzellen produzieren entzündungsfördernde Botenstoffe.

All diese Faktoren können stille Entzündungen im Körper verstärken. Durch die richtige Ernährung lässt sich jedoch ein entscheidender Gegenpol schaffen.

Die Rolle von Ernährung bei Schmerzen & Energie

Viele Menschen bemerken die Wirkung einer entzündungshemmenden Ernährung bereits nach kurzer Zeit: Schmerzen nehmen ab, die Gelenke fühlen sich beweglicher an, Verdauungsprobleme bessern sich und die Energiereserven steigen. Das liegt daran, dass Lebensmittel wie Gemüse, Beeren, Nüsse, Fisch oder Gewürze wie Kurkuma und Ingwer gezielt entzündungshemmende Substanzen enthalten.

Gleichzeitig liefert diese Ernährungsweise komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Eiweiße und gesunde Fette, die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Das führt zu mehr Ausgeglichenheit, weniger Heißhungerattacken und einer langfristig besseren Energieversorgung.

Eine bewusste Ernährung ist also nicht nur ein Werkzeug gegen stille Entzündungen, sondern auch ein Schlüssel für mehr Lebensfreude und Vitalität im Alltag.

Kapitel 1 – Grundlagen der entzündungshemmenden Ernährung

Wer versteht, welche Lebensmittel Entzündungen im Körper fördern und welche sie lindern, hat den Schlüssel für eine bessere Gesundheit in der Hand. Bevor wir in die Rezepte eintauchen, werfen wir einen Blick auf die Grundlagen.

Entzündungsfördernde vs. entzündungshemmende Lebensmittel

Nicht jedes Lebensmittel wirkt gleich auf unseren Körper. Manche Zutaten verstärken stille Entzündungen, während andere aktiv dazu beitragen, sie zu bekämpfen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel:

Stark verarbeitete Produkte (Fertiggerichte, Fast Food, Snacks mit Zusatzstoffen)

Zucker und zuckerhaltige Getränke (Softdrinks, Süßigkeiten, gesüßte Backwaren)

Weißmehlprodukte (Brötchen, Pasta, Kuchen aus raffiniertem Mehl)

Ungesunde Fette (Transfette, frittierte Speisen, gehärtete Pflanzenöle)

Übermäßiger Fleischkonsum, insbesondere von verarbeitetem Fleisch (Wurst, Schinken)

Alkohol und Nikotin

Entzündungshemmende Lebensmittel:

Frisches Obst & Gemüse (besonders Beeren, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch)

Vollkornprodukte & ballaststoffreiche Hülsenfrüchte (Hafer, Quinoa, Linsen, Kichererbsen)

Hochwertige Fette (Olivenöl, Leinöl, Arganöl, Nüsse, Avocado)

Fisch mit hohem Omega-3-Gehalt (Lachs, Makrele, Hering, Sardinen)

Kräuter & Gewürze (Kurkuma, Ingwer, Zimt, Rosmarin, Nelken)

Grüner Tee und ungesüßte Kräutertees

☞ Tipp: Denke weniger in „Verboten“ und mehr in „Austausch“. Wer Weißbrot durch Vollkornbrot ersetzt oder Limonade gegen Wasser mit Zitrone tauscht, macht bereits einen großen Schritt in Richtung weniger Entzündung.

Wichtige Nährstoffe: Omega-3, Antioxidantien & sekundäre Pflanzenstoffe

Die Kraft entzündungshemmender Ernährung liegt in ihrer Nährstoffdichte. Drei Gruppen stechen dabei besonders hervor:

Omega-3-Fettsäuren

Wirken direkt entzündungshemmend.

Quellen: fetter Seefisch, Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse.

Verhältnis zu Omega-6 ist entscheidend – zu viel Sonnenblumen- oder Maisöl wirkt entzündungsfördernd.

Antioxidantien

Neutralisieren freie Radikale, die Entzündungen im Körper verstärken können.

Reichlich enthalten in Beeren, grünem Gemüse, Tomaten, Trauben und grünem Tee.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Natürliche „Heilstoffe“ aus Gemüse, Kräutern und Obst.

Beispiele: Curcumin (Kurkuma), Allicin (Knoblauch), Sulforaphan (Brokkoli).

Sie stärken das Immunsystem und unterstützen die körpereigene Entgiftung.

☞ Schon ein bunter Teller mit viel Gemüse, frischen Kräutern und gesunden Fetten liefert eine Fülle dieser wertvollen Stoffe.

Einkaufs- und Vorratstipps für den Alltag

Damit eine entzündungshemmende Ernährung nicht zur Herausforderung wird, lohnt sich eine gute Planung:

Frisch einkaufen: Setze beim Wocheneinkauf auf saisonales Obst & Gemüse – je frischer, desto mehr Nährstoffe.

Basisvorrat anlegen:

Trockenprodukte: Quinoa, Linsen, Kichererbsen, Haferflocken, Vollkornreis

Fette & Öle: kaltgepresstes Olivenöl, Leinöl, Nüsse, Samen

Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Knoblauchgranulat, Oregano

Fisch & Fleisch bewusst wählen: Lieber weniger, dafür hochwertig – Fisch aus nachhaltigem Fang, mageres Bio-Fleisch.

Meal-Prep nutzen: Suppen, Salate oder Bowls lassen sich gut vorbereiten und erleichtern die gesunde Ernährung auch im stressigen Alltag.

☞ Mit einem klugen Vorratsschrank wird die entzündungshemmende Ernährung zur einfachen Routine statt zur täglichen Herausforderung.

KAPITEL 2 – FRÜHSTÜCK FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN START

Overnight-Oats mit Heidelbeeren, Walnüssen & Zimt

Vorteil: Perfekt für stressige Morgen – einfach aus dem Kühlschrank nehmen und loslegen. Die Ballaststoffe halten lange satt, die Beeren und Walnüsse liefern Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.



ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Hafermilch)
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Zimt (Ceylon)
- 1 Handvoll frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren
- 1 EL gehackte Walnüsse
- Optional: 1/2 TL Vanilleextrakt



• Portionen: 1



5 Minuten +

Einweichzeit über
Nacht

ZUBEREITUNG:

1. Die Haferflocken, Chiasamen und den Zimt in ein Einmachglas oder eine Schüssel geben.
2. Die Mandelmilch (und optional den Vanilleextrakt) darübergießen und alles gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
3. Das Glas verschließen und für mindestens 6 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Am Morgen gut umrühren. Wenn der Brei zu fest ist, einfach noch einen Schuss Mandelmilch unterrühren.
5. Mit den Heidelbeeren und den gehackten Walnüssen toppen und genießen.

Quinoa-Porridge mit Mandelmilch und Granatapfelkernen

Vorteil: Eine proteinreiche, glutenfreie Alternative zu Haferbrei. Quinoa liefert alle essentiellen Aminosäuren und ist leicht verdaulich



ZUTATEN:

- 100 g Quinoa (gut ab gespült)
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Zimt
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL gehackte Pistazien oder Mandeln
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup (sparsam verwenden)



- Portionen: 2



- Zubereitungszeit:
20 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Die ab gespülte Quinoa in einem Topf mit der Mandelmilch, dem Wasser, der Prise Salz und dem Zimt aufkochen.
2. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Quinoa weich ist.
3. Vom Herd nehmen und nochmals 5 Minuten nachquellen lassen.
4. Den Porridge in Schalen füllen und mit den Granatapfelkernen, den gehackten Nüssen und optional einem Klecks Honig garniert servieren.

Mediterranes Gemüseomelett mit Spinat & Tomaten

- Vorteil: Schnell zubereitet, proteinreich und voller mediterraner Antioxidantien aus Olivenöl und Gemüse. Perfekt für ein herzhaftes Weekend-Brunch.



ZUTATEN:

- 3 Eier (Bio-Qualität)
- 1 Handvoll junger Spinat
- 5-6 Cherrytomaten, halbiert
- 1/4 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frisches Basilikum oder Oregano
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



• Portionen: 1-2



• Zubereitungszeit:
10 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
3. Spinat und Tomaten hinzugeben und für 1-2 Minuten zusammenfallen lassen.
4. Die verquirlten Eier über das Gemüse gießen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Gelegentlich den Rand mit einem Spatel nach innen schieben, damit die flüssige Eimasse nachlaufen kann.
5. Wenn das Omelett fast gar ist, die Hälfte umklappen oder einfach in der Pfanne belassen, bis es durchgegart ist.
6. Mit frischen Kräutern bestreut sofort servieren.

Kurkuma-Smoothie-Bowl mit Mango und Kokosflocken



- **Vorteil:** Eine cremige, entzündungshemmende Power-Bowl. Kurkuma und Ingwer wirken stark antioxidativ, die Mango liefert Süße ohne zugesetzten Zucker.

ZUTATEN:

Zutaten für die Bowl:

- 1 reife Mango (geschält und gewürfelt) oder 150 g Tiefkühlmango
- 1/2 gefrorene Banane
- 120 ml ungesüßte Kokosmilch (aus dem Tetrapak)
- 1 cm frischer Kurkuma (geschält) oder 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 cm frischer Ingwer (geschält)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (erhöht die Aufnahme von Kurkumin!)

Toppings:

- 1 EL Kokosflocken (ungesüßt)
- 1 EL Hanfsamen oder Chiasamen
- 1/2 Handvoll frische Himbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für die Bowl in einen Hochleistungsmixer geben.
2. So lange mixen, bis eine cremige, dicke Masse entsteht. Wenn sie zu fest ist, einen weiteren Schuss Kokosmilch hinzugeben.
3. Die Masse in eine Schüssel füllen und sofort mit Kokosflocken, Hanfsamen und frischen Himbeeren dekorieren. Sofort essen, da die Bowl schnell flüssiger wird.



- Portionen: 1



- Zubereitungszeit:
5 Minuten

Chia-Pudding mit Himbeeren und Kürbiskernen

- **Vorteil:** Einfacher geht es kaum. Chia-Samen sind eine fantastische Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe. Die Himbeeren sorgen für eine natürliche Säure.



ZUTATEN:

- 3 EL Chia-Samen
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch oder Hafermilch
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Handvoll frische oder aufgetaute Himbeeren
- 1 EL Kürbiskerne
- Optional: 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup



- Portionen: 1



- Vorbereitungszeit: 5 Minuten + 4 Stunden Einweichzeit

ZUBEREITUNG:

1. Die Chia-Samen, pflanzliche Milch und Vanilleextrakt (und optional den Süßer) in ein Glas oder eine Schüssel geben.
2. Sofort für 2-3 Minuten kräftig umrühren, um Klumpenbildung zu verhindern.
3. Das Glas abdecken und für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Der Pudding sollte eine gelartige, puddingartige Konsistenz haben.
4. Vor dem Servieren nochmals umrühren. Mit den Himbeeren und Kürbiskernen toppen.

Süßkartoffel- Toast mit Avocado und Kresse



- **Vorteil:** Eine glutenfreie, nährstoffreiche und extrem sättigende Alternative zu herkömmlichem Toast. Süßkartoffeln sind reich an Beta-Carotin, Avocado liefert gesunde Fette.

ZUTATEN:

- 1 große, längliche Süßkartoffel
- 1 reife Avocado
- Saft von 1/2 Limette
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bund Kresse
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack
- Optional: 1 TL Hanfsamen zum Bestreuen



• Portionen: 2



• Zubereitungszeit:
20 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke, toastgroße Scheiben schneiden.
3. Die Scheiben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 15-20 Minuten backen, bis sie weich sind und leicht gebräunte Ränder haben.
4. In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Süßkartoffel-Toasts aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Mit der Avocado-Creme bestreichen, mit Kresse und optional Hanfsamen belegen. Sofort servieren.

Haferflocken- Moringa-Pfannkuchen mit Beerenkompott



- **Vorteil:** Diese luftigen Pfannkuchen liefern durch das Moringa-Pulver eine Extraktion Chlorophyll, Eisen und Antioxidantien. Das Beerenkompott süßt natürlich ohne Zuckerzusatz.

ZUTATEN:

Zutaten für die Pfannkuchen:

- 100 g Haferflocken (fein gemahlen als Hafermehl)
- 1 TL Moringa-Pulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Kokosöl zum Ausbacken
- Zutaten für das Beerenkompott:
- 150 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
- 1 EL Wasser
- Saft von 1/4 Zitrone
- Optional: 1 TL Ahornsirup



- **Portionen:** 2 (ca. 6-8 kleine Pfannkuchen)



- **Zubereitungszeit:** 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Kompott zubereiten: Beeren, Wasser und Zitronensaft in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze für 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren weich sind und eine sämige Sauce bilden. Optional mit Ahornsirup süßen.
2. Teig zubereiten: Haferflocken, Moringa-Pulver, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Ei und Mandelmilch verquirlen und unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen 1-2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze backen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden. Wenden und von der anderen Seite goldbraun backen.
5. Die Pfannkuchen mit dem warmen Beerenkompott servieren.