



*Gemuese-Orama*

## ***Schnelle Gerichte für die Wechseljahre***

### ***Gemüsenudeln mit Erdnuss-Kokos-Soße***

**Zutaten (für 4 Personen):**

**400 g Möhren, 300 g Zucchini, 0.5 Bund Koriandergrün, 4 EL (ungesalzen) geröstete Erdnusskerne alternativ: Cashewkerne, 10 g Ingwer, 1 Schalotte, 2 EL kalt gepresstes Rapsöl, 300 ml Kokosmilch, 2 EL Erdnussmus alternativ: Cashewnuss, 2 EL glutenfreie Sojasoße, 0.5 TL Sambal Oelek, Salz, Chili (wer mag), Pfeffer, 1-2 EL Limettensaft**

Die Möhren putzen und schälen, die Zucchini putzen und waschen. Beides separat mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden.

Koriandergrün waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Erdnüsse oder Cashewkerne grob hacken. Ingwer und Schalotte schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf in einem Drittel des Öls bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten.

Kokosmilch und Erdnuss- beziehungsweise Cashewnuss dazugeben und alles mit Sojasoße und Sambal Oelek würzen.

Die Soße aufkochen und unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren, warmhalten. Das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten andünsten. Die Zucchiniestreifen hinzufügen und etwa 1 Minute mitdünsten, salzen und pfeffern. Mit etwas Wasser ablöschen und die Gemüsenudeln mit geschlossenem Deckel weitere 2 bis 3 Minuten bissfest garen.

Mit Limettensaft würzen.

Zum Servieren die Gemüsepastasauce und die Sauce auf tiefe Teller verteilen, mit Koriander und Erdnüssen oder Cashewkernen bestreuen.

*Nährwerte pro Portion: circa 510 kcal, 12 g Eiweiß, 42 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe*

### ***Gemüse-Quiche aus dem Backofen***

**Zutaten für den Teig (für 4 Personen):**

**250 g feines Vollkorn-Dinkelmehl alternativ: glutenfreies Mehl, 1 (Größe M) Ei, 2 Prisen Salz, 125 g kalte Butter, für die Form: etwas Fett**

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Gemuese-Orama  
Inh. Sylvia Schattschneider  
E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)  
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>

20. Juni 2022



## Gemuese-Orama

Mehl auf die Arbeitsfläche oder in eine große Schüssel häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz dazugeben, die kalte Butter in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, eventuell etwas kaltes Wasser hinzufügen.

Eine Springform (28-30 cm Durchmesser) einfetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Die Form mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 30 Minuten kühl stellen.

### **Zutaten für den Belag und Fertigstellung:**

**250 g grüner Spargel, 250 g Brokkoli, 200 g Zucchini, 200 ml glutenfreie Gemüsebrühe, 50 g alter (am Stück) Gouda, 3 (Größe M) Eier, 200 g saure Sahne, Salz, aus der Mühle: Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, Koriander und etwas Paprikapulver**

Spargel im unteren Drittel schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, putzen und waschen. Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen und Spargel und Brokkoli darin mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen. Zucchini dazugeben, etwa 1 Minute mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei, wenn möglich 100 ml Brühe auffangen. Alles abkühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Käse fein reiben und mit Eiern, saurer Sahne (alternativ Milchkefir) und aufgefangener Brühe verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und den anderen Gewürzen Deiner Wahl würzen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gemüse darauf verteilen und mit dem Eier-Mix übergießen.

Die Tarte im Ofen auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

*Nährwerte pro Portion:*

*circa 750 kcal, 33 g Eiweiß, 47 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe*

## ***Kürbis-Pommes aus dem Ofen mit Dip***

### **Zutaten (für 2-4 Personen):**

**450 g Hokkaido, 2 EL Olivenöl, 0.5 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, 200 g Gurke, 2 Möhren, 150 g (Fettgehalt 3,5 %) Naturjoghurt, 1 EL (frisch oder TK) geschnittener Schnittlauch, 0.5 Zehe Knoblauch, Chiliflocken**

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## Gemuese-Orama

Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Kürbishälften in maximal 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese wiederum in pommesähnliche Streifen schneiden.

Die Kürbis-Stifte in einer Schüssel mit Olivenöl, Chiliflocken, Paprikapulver und Salz vermischen und ziehen lassen.

Gurke waschen, ein knappes Viertel abschneiden und zur Seite legen. Restliche Gurke längs halbieren und die Hälften wiederum der Länge nach durchschneiden, sodass Gurkensticks entstehen. Möhren schälen und ebenfalls in Sticks schneiden. Gurken- und Möhrensticks in ein Glas stellen.

Für den Dip Joghurt, Salz, Pfeffer und Schnittlauch in einer kleinen Schüssel vermengen. Restliche Gurke fein raspeln und hineingeben. Knoblauch auspressen, unterheben und alles gut vermengen.

Kürbis-Pommes in der Schüssel nochmals wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech nebeneinanderlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) circa 15-20 Min backen.

Kürbis-Pommes in eine Schale füllen und mit Gemüse-Sticks und Joghurt-Dip servieren - etwa als gesunder Low-Carb-Snack für die Party.

*Nährwerte pro Portion: 217 kcal, 21 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 12 g Fett, 8 g Ballaststoffe, 1,7 BE*

## Champignons mit gebratenen Tomaten

**Zutaten für den Teig (für 4 Personen):**

**3ßß g kleine Champignons, 2 TL Zitronensaft, 1 (250 g) Fleischtomate (alternativ 2-3 kleinere Tomaten), 1 Zwiebel oder Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, ½ Bund Petersilie und 3 Stengel Koriander, Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, ¼ TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)**

Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fleischtomate überbrühen, abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Derweil die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und kurz heiß werden lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronenschale abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unterheben.

*Nährwerte pro Portion:*

*86 kcal, 6 g Eiweiß, 5 g Fett, 0 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe*

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Gemuese-Orama  
Inh. Sylvia Schattschneider  
E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)  
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



*Gemuese-Orama*

## **Mediterrane Gemüse-Pfanne mit Reis**

**Zutaten (für 4 Personen):**

**200 g Vollkornreis, 360 ml Gemüsebrühe, 2 Schalotten, 1 Zehe Knoblauch, 150 g Aubergine, 200 g Brokkoli, 150 g Zucchini, 80 g Stangensellerie, alternativ: Knollensellerie, 100 g Cherrytomaten, 2 TL Olivenöl, Rosmarin, Oregano**

Vollkornreis in der Gemüsebrühe garkochen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Übriges Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (Sellerie am besten in 5 mm dicke Scheiben) Tomaten halbieren.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst die Schalotten und den Knoblauch glasig anschwitzen, dann alles Gemüse dazugeben und circa 3-4 Minuten garen. Rosmarin und Oregano hinzugeben und noch 2 Minuten weitergaren. Anschließend den gekochten Reis dazugeben und alles miteinander vermengen.

Tipp: Das Rezept ist empfehlenswert im Rahmen eines Reistags und schmeckt auch sehr lecker mit etwas Kokosmilch.

*Nährwerte (pro Portion:)* 345 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 15 g Fett, 5 g Ballaststoffe, 3,6 BE

## **Putenspieße mit Erdnuss-Dip und Wedges**

**Zutaten (für 2 Personen):**

250 g Süßkartoffeln alternativ: 500 g Hokkaido-Kürbis, 0,5 TL rote Thai-Currypaste, 2 EL Kokosfett, 1 TL Kokosfett, 250 g Hähnchenbrustfilet, 2 TL Sojasoße, etwas Limettensaft, 1 Schalotte, 1 kleines Stück Ingwer, 165 ml Kokosmilch, 2 EL ungesüßte Erdnussbutter, 1 Messerspitze Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, 0,5 Bund Koriander

Für 2 Personen benötigt man 8 Holzspieße.  
Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in ½ cm dünne Spalten schneiden. Bei Zubereitung mit Hokkaido den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in mundgerechte Spalten schneiden. Die Currypaste mit 1 EL Kokosfett und etwas Salz mixen, dann zusammen mit den Süßkartoffelspalten, oder mit den Kürbisspalten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die gewürzten Spalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen, eventuell einmal wenden.

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Gemuese-Orama  
Inh. Sylvia Schattschneider  
E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)  
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>

20. Juni 2022



## Gemuese-Orama

Währenddessen das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Sojasoße und ein wenig Limettensaft darübergeben und etwas ziehen lassen.

Für die Erdnuss-Soße die Schalotte und den Ingwer schälen, fein hacken und in 1 TL Kokosfett anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussbutter zufügen und gut durchrühren. Sojasoße und Kreuzkümmel einrühren, vorsichtig erwärmen und warm halten - die Soße soll nicht kochen.

Pro Spieß 3-4 marinierte Fleischwürfel aufstecken. 1 EL Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße von jeder Seite 3-4 Minuten braten, dabei mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl würzen.

Koriander waschen und trocken schütteln, fein hacken und über die Erdnusssoße geben. Die Soße zu den fertigen Spießen und Süßkartoffelspalten servieren.

Dazu passt ein grüner Blattsalat.

*Nährwerte (pro Portion) mit Süßkartoffeln:*

*665 kcal, 38 g Eiweiß, 39 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe*

*Nährwerte (pro Portion) mit Kürbis:*

*569 kcal, 38 g Eiweiß, 39 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 8 g Ballas*

## **Wedges mit Dip (siehe Dip Rezepte)**

**Zutaten (für 2 Personen):**

250 g Süßkartoffeln alternativ: 500 g Hokkaido-Kürbis, 0.5 TL rote Thai-Currypaste, 2 EL Kokosfett

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen

Süßkartoffeln schälen und in ½ cm dünne Spalten schneiden. Bei Zubereitung mit Hokkaido den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in mundgerechte Spalten schneiden. Die Currypaste mit 1 EL Kokosfett und etwas Salz mixen, dann zusammen mit den Süßkartoffelspalten, oder mit den Kürbisspalten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die gewürzten Spalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen, eventuell einmal wenden.

## **Linsensuppe mit Korriander**

**Zutaten (für 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen):**

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## Gemuese-Orama

1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Rapsöl, 250 g rote Linsen, 750 ml Gemüsebrühe, 500 g passierte Tomaten, 2 TL Curry, 2 TL gemahlener Koriander, 1 TL gemahlener Kümmel, Pfeffer, Salz, Saft von 1 Zitrone, nach Belieben 2-3 frische Korianderstängel,

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Rapsöl leicht andünsten, bis sie goldgelb sind. Die roten Linsen dazugeben, umrühren und 1 Minute mitdünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Anschließend 15 Minuten leise köcheln lassen. Passierte Tomaten hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen. Mit Curry, gemahlenem Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer sowie mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Suppe fein pürieren.

Nach Belieben mit gehacktem frischem Koriander bestreut servieren.

*Nährwerte (pro Portion):*

*216 kcal, 12,8 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 27,6 g Kohlenhydrate, 6,8 g Ballaststoffe*

## Kürbissuppe

**Zutaten (für 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen):**

**500 - 650 g Hokkaido-Kürbis, 300 g geschälte Möhren, 1 Apfel, ½ Kohlrabi, ½ Petersilienwurzel, 15 g Sellerieknolle, 1-2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen geschält, 1 Stück (3 cm) Ingwer, 1 EL Rapsöl, 500 ml Gemüsebrühe, 400 g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Koriander, Paprika, Kümmel, Zimt, Saft einer halben Zitrone, Kürbiskerne und Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Oregano...)**

Kürbis (mit Schale) gut waschen, aufschneiden und entkernen. Dann zusammen mit den Möhren, Kohlrabi, Petersilienwurzel, Sellerie und Kartoffeln würfeln und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch (Keim entfernen) und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. Alles in Rapsöl andünsten. Apfel waschen, entkernen und auch in Würfel schneiden. Dann Kürbis, Möhren und alle anderen Gemüse sowie den Apfel hinzufügen und mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Etwa 25 Minuten weichkochen.

Anschließend alles sehr fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, allen anderen Gewürzen sowie dem Zitronensaft abschmecken. Noch einmal erwärmen und mit Kürbiskernen und gehakten Kräutern garniert servieren.

*Nährwerte (pro Portion): 344 kcal; 21 g Fett; 14 g Kohlehydrate; 5 g Eiweiß*

## Cremige Erbsensuppe

**Zutaten (für 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen):**

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## Gemuese-Orama

**1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Rapsöl, weißer Pfeffer, 750 - 900 g (TK oder frisch) Erbsen, 450 – 500 ml Gemüsebrühe (hefefrei-Bio), 1/2 (Bio-) Limette, ½ Avocado, Meersalz, Pfeffer, Koriander, Ingwer, Kümmel, Schuss Sahne, 3-4 Minzblätter**

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauch halbieren (dabei Keim entfernen) und hacken. Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.  $\frac{3}{4}$  der Erbsen dazugeben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Leicht mit Pfeffer würzen, einen Deckel aufsetzen und die Suppe 5-8 Minuten köcheln lassen. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale raspeln und den Saft auspressen. Die  $\frac{1}{2}$  Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Stifte oder Würfel schneiden. Mit Limettensaft, etwas Minze und Salz vermengen.

Ein wenig Wasser zum Kochen bringen, die restlichen Erbsen darin 1 Minute blanchieren und sofort abgießen.

2 Suppenteller vorwärmen. Limettenschale und die gehackte Minze zur Erbsensuppe geben und die Suppe fein pürieren. Die Avocadostifte mittig in die vorgewärmten Suppenteller setzen, die Erbsensuppe vorsichtig drumherum gießen, die blanchierten Erbsen darüber geben und die Suppe mit den beiseitegelegten Minzblättchen dekoriert servieren.

*Nährwerte pro Portion: 298 kcal, 17 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe*

## Salatbowl mit Ei und Krabben

### Quinoa-Salat mit Avocado und Lachs

**Zutaten (für 4 Personen oder für 2 Mahlzeiten für 2 Personen):**

100 g Quinoa, 250 ml glutenfreie Gemüsebrühe, 2.5 EL Zitronensaft, 2 TL Hanföl, Salz, Pfeffer, 200 g grüner Spargel oder Schwarzwurzel, alternativ: grüne Stangenbohnen, 5-6 Radieschen, 1 kleine Avocado, 30 g junger Spinat, Radieschen Blätter und Rucola, 65 g (aus der Dose) Kichererbsen, 125 g Stremel-Lachs, 100 g griechischer (10% Fett) Joghurt, 1 EL helles Tahin, Kümmelpulver, Ahornsirup, Paprikapulver, Kräuter nach Wahl und Saison, 1-2 EL Kürbiskernöl

Quinoa in einem Sieb abrausen und mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, dann bei ausgeschaltetem Herd offen etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Mit knapp einem Drittel des Zitronensafts und Öl verrühren, salzen und pfeffern.

Inzwischen Spargel holzige Enden abschneiden und schälen. Spargel quer halbieren, dicke Stangen längs halbieren. Alternativ Bohnen waschen und putzen. Spargel und/oder Bohnen in

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Gemuese-Orama  
Inh. Sylvia Schattschneider  
E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)  
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## *Gemuese-Orama*

kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen, Bohnen dauern eventuell etwas länger. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren und entsteinen, die Hälften schälen und quer in dünne Spalten schneiden. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

Spinat waschen und trockenschleudern. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Lachs mit einer Gabel in Stücke zupfen.

Joghurt mit Tahin, übrigem Zitronensaft, Kürbiskernöl und Ahornsirup glattrühren, salzen und pfeffern und übrige Gewürze hinzufügen, gern auch Gewürze nach eigenem Belieben wählen.

Quinoa auf Schalen (Bowls) verteilen. Spargel, Radieschen, Avocado, Spinat, Kichererbsen und Lachs darauf anrichten und den Joghurtdip darauf verteilen und mit Kräutern garnieren.

*Nährwerte pro Portion:*

*circa 560 kcal, 24 g Eiweiß, 32 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe*

## ***Rote Beete Salat mit Apfel und Orangenfilets***

**Zutaten (für 4 Person oder 2 Mahlzeiten für 2 Peronen):**

**400 g Rote Beete (Bio und vorgekocht), 1 Apfel (Bio), 1 Zwiebel (Bio), 1 Zitrone (Bio), Salz, Pfeffer, Zimt, Gartenkräuter (frisch oder gefroren), Korianderpulver, Ahornsirup, Kürbiskernöl, Olivenöl**

Vorgekochte Rote Beete schälen, erst in Schreiben und dann in Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden, Apfel schälen, entkernen und mit der Streifenreibe reiben. Alles mit dem Öl, Zitronensaft und Gewürzen würzen, abschmecken und im Kühlschrank ca. 1 h ziehen lassen.

Passt sehr gut zu einem Ziegenkäse oder auch zu Pellkartoffeln.

## ***Smoothie mit Karotte und Feldsalat (Winterrezept)***

**Zutaten (für 2 Person):**

**2-3 (nach Größe) Möhren mit Grün, 1 Apfel, 2 Handvoll Feldsalat, 2-3 EL Leinöl, ca. 150 ml Wasser**

Möhren samt Grün waschen und grob zerteilen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und eventuell grob zerkleinern. Feldsalat waschen und verlesen. Alles zusammen

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>





## *Gemuese-Orama*

mit Leinöl und Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) in einen leistungsstarken Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.

*Nährwerte pro Portion: ca. 350 kcal, 26 g Fett, 28 Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 Ballaststoffe, 2,3 BE*

### ***Obst- Smoothie mit Ingwer und Kurkuma***

**Zutaten (für 4 Gläser):**

**30 g Petersilie, 1 Orange, 1 Mango, 1 Apfel, 100 ml Wasser, 1 TL Leinöl oder Hanföl, 1 TL Weizenkeimöl, ca. 5 g Ingwer frisch (Bio), Kurkuma-Pulver, Chili, Zimt**

Petersilie gut waschen. Apfel waschen und würfeln. Mango und Organe schälen das Fruchtfleisch lösen.

Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

*Nährwerte (pro Glas):*

*240 kcal, 5 g Eiweiß, 6 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe*

### ***Hirse-Porridge mit Obst nach Wahl***

**Zutaten (für 2 Personen):**

**80 g Hirse, 200 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Zimt, 20 g Mandelblättchen, 250 g Beeren, z.B. Erdbeeren 150 g, (3,5% Fett) Naturjoghurt, 1 TL mit DHA Zusatz (omega-safe) Leinöl,**

Hirse in einem Sieb heiß abbrausen. Mit Wasser und der Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Kurz nachquellen lassen.

Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Andere Beeren wie etwa Himbeeren oder Heidelbeeren waschen und hinzufügen.

Hirse mit Joghurt und Leinöl mischen und in eine Schüssel geben.

Mit den Beeren und Mandelblättchen anrichten.

*Nährwerte pro Portion: 497 kcal, 21 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe, 4,8 BE*

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



*Gemuese-Orama*

## ***Dinkelflocken-Porridge mit Beeren***

**Zutaten (für 2 Personen):**

**6 EL (60 g) Dinkelflocken, 350 ml (3,5% Fett) Milch, alternativ: 350 ml Haferdrink oder andere Pflanzenmilch, 50 g grob gehackte, evtl. eingeweichte Mandeln, nach Geschmack: säurearmes Obst (z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, 1 Apfel), 2-3 Prisen Zimt, 1 Msp. Kurkuma, 1 Msp. Ingwer, 1 Msp. Chili, 2 EL Leinöl**

Dinkelflocken in die Milch oder alternativ die Pflanzenmilch einrühren und aufkochen lassen. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen, dann die Mandeln dazugeben (bei empfindlichem Darm die Mandeln über Nacht einweichen). Nochmals kurz aufkochen und circa 10 Minuten nachquellen lassen.

Nach Geschmack Beerenobst und anderes Obst kleingeschnitten in den noch heißen Brei geben, zum Schluss Gewürze darüberstreuen und Öl hinzufügen.

*Nährwerte bei Zubereitung mit Kuhmilch (pro Portion) **mit Obst:***

*400 kcal, 16 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 25 g Fett*

***ohne Obst:***

*374 kcal, 19 g Eiweiß, 19 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe*

*Nährwerte für die Zubereitung **mit Haferdrink** (pro Portion) **mit Obst:***

*372 kcal, 12 g Eiweiß, 19 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe*

***ohne Obst:***

*351 kcal, 12 g Eiweiß, 19 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe*