

Granola



ZUTATEN

300g Haferflocken

100g gehobelte Mandeln

je 1 Prise Zimt, Salz, Vanilleextrakt

100g Kokosöl

125g Honig

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und Haferflocken, Mandeln, und Gewürze vermischen. Anschließend Backpapier auf ein Backblech legen. Das Kokosöl und den Honig in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Flüssigkeit mit der Haferflockenmischung vermengen und das Granola auf dem Blech verteilen. Ca. 10 Minuten backen, wenden und weitere 6 - 8 Minuten backen. In den letzten Minuten die Farbe kontrollieren. Dann aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Gut verschlossen ist das Granola ca. 2 Wochen haltbar.

Dinkel-Vollkornbrot



Z U T A T E N

500ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

500g Dinkel-Vollkornmehl

150g Nüsse und Saaten (Leinsamen,
Sonnenblumenkerne, Pinienkerne...)

1 EL Salz

2 EL Apfelessig oder Balsamico

Z U B E R E I T U N G

Eine Kastenform (30cm) einfetten. Wasser in eine Schüssel geben und Hefe darin auflösen. 1 EL der Saaten in die gefettete Form geben, 1 EL zurücklegen. Die restlichen Zutaten zum Wasser- Hefegemisch geben und ca. 5 Minuten verkneten. Danach in die Form füllen, mit den restlichen Saaten bestreuen. In den kalten Ofen stellen und bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen.

Ist das Brot noch zu weich aus der Form nehmen und noch kurz nachbacken.

Gemüse-Bulgur-Salat



ZUTATEN

375ml Gemüsebrühe

2EL Ajvar

200g Bulgur

5EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Salatgurke

3 Tomaten

1 Bund Minze

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe mit Salz, Pfeffer, Ajvar, Öl und Zitronensaft mischen und aufkochen lassen, danach vom Herd nehmen und Bulgur dazu geben und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.

Danach das Gemüse unter die abgekühlte Bulgur-Mischung mischen, gehackte Minze dazugeben und abschmecken.

Getreide Risotto (mit roter Bete und Zwetschge)



Z U T A T E N

200g Emmer

(über Nacht eingeweicht)

3EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch

fein geschnitten

1 Zwiebel gewürfelt

1 Rote Bete gewürfelt

Rotwein

Gemüsebrühe

6 Zwetschgen

100g Parmesan gerieben

Butter

Salz, Pfeffer

Kräuter der Saison

Z U B E R E I T U N G

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Öl anschwitzen. Die Rote Bete dazugeben und mit dünsten. Danach den gequollenen Emmer dazu geben und etwas andünsten. Mit Rotwein ablöschen und nach und nach die Brühe dazu geben. Während des gesamten Garvorgangs rühren! Ist der Emmer al Dente vom Herd nehmen. Die fein geschnittenen Zwetschgen, Käse und Butter einrühren und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf ruhen lassen. Mit Kräutern und geriebenem Parmesan servieren.

Grünkernbratlinge



ZUTATEN

200g Grünkernschrot	Salz Pfeffer
250g Gemüsebrühe	(optional Tomatenmark und Senf)
4 Schalotten	Fett zum braten
1 Möhre	
1 Bund Petersilie	
2 Eier	
60g Semmelbrösel	

ZUBEREITUNG

Den Grünkernschrot mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln sowie die Möhren waschen, putzen und fein raspeln und die Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten mischen, würzen und nochmal 10 Minuten ziehen lassen
Zu Bratlingen formen und in Fett ausbraten.

Müsliriegel



ZUTATEN

140g Flocken und Samen gemischt
(Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen,
Leinsamen, Chia...)

60g gehackte Nüsse

100g flüssige Süße (Ahornsirup, Dattelsirup)

30g Kokosöl

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen, mit der flüssigen Süße mischen, anschließend über die trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen und ca. 15-20 Minuten backen. Danach Masse aus dem Ofen nehmen und sofort schneiden.

Bei einer Müsliriegelform darin ganz auskühlen lassen.