Bananenaufstrich

Zutaten:

1 Banane, zerdrückt
30 g Rosinen, gehackt
30 g Nüsse, gehackt

Zubereitung:

Alles mischen! Echt lecker!

Brownies aus schwarzen Bohnen

Zutaten:

280 g schwarze Bohnen, gegart (120 g roh)
200 g Datteln, ohne Stein
2 EL Mandelmus
30-40 g Carobpulver
1 EL Chiasamen, gemahlen
evtl. 1 EL Zitronensaft

Bananensoße:
2 Bananen, gefroren
1 handvoll Heidelbeeren
ein paar Walnüsse, gemahlen

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen und am anderen Tag mit frischem Wasser garen, ca. 90 Minuten.
Datteln am Abend waschen.
Fertige Bohnen mit Datten cremig mixen, Carobpulver, Nussmus und Chiasamen dazugeben und nochmals cremig mixen.
Den Backofen auf 95° C vorheizen.
Den Teig in eine Backform von ca. 20 x 20 cm streichen und 90 Minuten backen.
Dazu kann man die Soße servieren.
Bananen, Heidelbeeren und Nüsse cremig mixen.
Wenn es schnell gehen muss, einfach Bananenscheiben.

Essener Brot

Zutaten:

600 g gekeimter Kamut oder Roggen oder ....

Zubereitung:

Das gekeimte Getreide durch einen Fleischwolf oder Entsafter oder .....
geben. Locker hineinrieseln lassen.

Daraus 2 Brote ca. 4 - 5 cm hoch mit nassen Händen formen.
Auf ein Backblech mit Backtrennpapier legen.

Im Backofen bei 120 - 150° C backen, ca. 90 - 150 Minuten.
Das Brot sollte schön braun sein.

Frische Fruchtsoße

Zutaten:

250 g Früchte z.B. Pfirsiche, Mangos, Beeren.....
evtl. etwas Honig oder etwas ähnliches zum Süßen

Zubereitung:

1. Die Früchte in kleine Würfel schneiden.

2. Alles gut mixen und zusammen mit anderem servieren.

Joghurt oder Quark - pflanzlich

Zutaten:

100 g Mandeln, geschält oder Cashewnüsse, vorher einweichen evtl. über Nacht
1 EL Stärke oder Reismehl
1 TL Agar-Agar
etwas Meersalz
500 ml Wasser oder mehr

3 EL Zitronensaft oder mehr

Zubereitung:

500 ml Wasser mit Agar-Agar und Stärke verrühren und aufkochen.
Mandeln, Zitronensaft und Salz dazugeben, cremig mixen,
In ein Gefäß füllen, erkalten lassen.
Stärke und Agar-Agar können auch ersetzt werden mit knapp 2 EL Flohsamenpulver.
2 Stunden mit Wasser einweichen, dann 1 Minute cremig mixen. Das wird nicht gekocht.
Vor dem Verwenden nochmals aufschlagen.
Evtl. noch etwas Zitronensaft dazugeben. Die Zitronensaftmenge bestimmt, für welchen Zweck man es haben möchte.
Joghur, Quark, Dönersoße, Sahne ect.

Schmeckt auch köstich mit Bananen beim Aufschlagen!

Power-Müsli

Zutaten:

200 g	Gekeimter Weizen
40 g	Mandeln oder Walnüsse
500 g	Obst oder mehr

Zubereitung:

Weizen über Nacht einweichen, dann Wasser abschütten und zugedeckt 2 x am Tag wässern.
Nach 2-3 Tagen ist der Weizen fertig gekeimt.
Mandeln mixen, Weizen dazugeben und nach Wunsch das Obst.
Das Müsli kann auch ohne Mixer zubereitet werden. Nüsse hacken, Obst zerkleinern und den Weizen dazugeben. Gut mischen und servieren. Mit Dekoobst verzieren (Kiwi ect.)
Man kann den Weizen mit Buchweizen, Amaranth oder ähnlichem ersetzen.
Dieses Müsli ersetzt Nahrungsergänzungsmittel!

Roher Cashewkäse

Zutaten:

200 g Cashewkerne, gemahlen
4 Frühlingszwiebeln, geschnitten
½ Zehe Knoblauch, klein gehackt
½ TL Meersalz
ca. 1 ½ Zitronen, davon Saft

Zubereitung:

Alle Zutaten kommen in den Mixer und wird 1 Minute cremig gemixt.

Rohes Bananen Nuss Brot

Zutaten:

240 g Mandeln, gemahlen
150 g Walnüsse, in Stücke
50 g Haferflocken, grob
¾ TL Zimt
100 - 150 g Datteln, weich (evtl. am Vortag gewaschen)
1 Prise Meersalz

2 sehr reife Bananen (ca. 250 g)

Zubereitung:

Im Mixer alle Zutaten ca. 1 Minuten mixen und dann in eine Schüssel geben,
Dann Bananen mixen. Beides zu einem Teig kneten und in eine Kastenform oder ähnliches drücken. Abdecken!

Leckerer Snack ohne den Backofen benützen zu müssen.

Super-Waffeln

Zutaten:

180 g Hirsemehl oder Amaranthflocken
100 g Haferflocken
40 g Kokosflocken
1 EL Goldleinsaat
½ Tl Salz
600 ml Wasser

evtl. mehr Wasser

Zubereitung:

Ales mixen und portionsweise ausbacken.

Weizenkeimbrot

Zutaten:

150 g gekeimter Weizen
650 g Vollkornmehl, z. B. Dinkel oder Kamut

2 TL Meersalz
1 EL Melasse oder Honig
½ W. Backhefe

ca. 500 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Den Weizen über Nacht einweichen, abwaschen und solange stehen lassen bis man 3 mm Würzelchen kommen sieht. Den Weizen immer wieder drehen, evtl. auch befeuchten. Spätestens nach 2 Tagen ist er fertig.

Salz, Mehl, Melasse und Hefe mit Wasser in eine Schüssel geben.
5 Minuten stehen lassen und einen festen Knetteig herstellen. Den Teig gehen lassen, darnach den gekeimten Weizen unterkneten. Er sollte zuvor mittels Fleischwolf oder Mixer zerkleinert werden. Der Teig sollte nicht zu weich sein! In eine vorbereitete Backform geben. Nochmals gehen lassen, nach ca. 20-30 Minuten sollte der Teig ca. 2 cm gestiegen sein.
Dann in den nicht allzuheißen Backofen (200°-175°C C) schieben.
Ca. 50 Minuten backen.

Besonders lecker mit Kamut!