**Buchweizenwaffeln**

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 5min. Kochzeit: 7min.

Bewertung: Sehr lecker (4/5) Schwierigkeitsgrad: Idiotensicher (1/5)

**Zutaten:**

200 g Buchweizen, gemahlen

350 ml Sprudelwasser

Meersalz

**Zubereitung:**

Alle Zutaten mischen. Ca. 15 - 30 Minuten einweichen.

Den Teig in das vorgeheizte Waffeleisen gießen.

In heißem Waffeleisen 7 Minuten ausbacken.

**Glutenfreies Brot - Jana 1,5 kg Brot**

Zubereitungszeit: 10min. Kochzeit: 50min.

Bewertung: Ein Genuss (5/5) Schwierigkeitsgrad: Idiotensicher (1/5)

**Zutaten:**

35 g Leinsamen, fein gemahlen

20 g Chiasamen, fein gemahlen

8 g Flohsamenschale, fein gemahlen

½ - 1 Päckchen Trockenbackhefe

1 EL Honig

500 ml Wasser

400 g Buchweizenmehl

220 g Hirsemehl oder Quinoa

500 ml warmes Wasser

1 EL Meersalz

**Zubereitung:**

Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen, Hefe und Honig mit Wasser 2 Stunden einweichen.

Nach 2 Stunden das restliche warme Wasser darüber schütten. Salz und Mehl dazugeben, verrühren, einen Moment stehen lassen und dann mit einem Holzlöffel einen geschmeidigen Teig herstellen. Den Teig in 2 kleinere oder eine große vorbereitete Backform füllen.

Die Backformen mit dem Teig stehen lassen bis man deutlich sieht, dass er gegangen ist.

Mindestens 30-40 Minuten. Das Brot in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben. Ca. 40 - 50 Minuten backen.

Man kann den Teig auch auf ein Backblech streichen, gehen lassen und backen und dann in Rechtecke schneiden. Dann ist das Brot früher fertig.

Getoastet ist das Brot besonders lecker!

**Schwarze Augenbohnensuppe**

**Zutaten:**

400 g Bohnen

2 l Wasser

2 Zwiebeln

2 Möhren oder 1 Stück Sellerie

2-3 TL Meersalz

2 TL Basilikum, gerebelt

**Zubereitung:**

Bohnen über Nacht mit Wasser einweichen. Danach abschütten.

Die angegebene Menge Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen dazugeben.

20 Minuten köcheln, danach die restlichen Zutaten dazugeben, kurz aufkochen.

Mit Zauberstab oder Mixer cremig mixen.

Kann als Suppe gegessen werden oder aber auch zu Reis oder Frikadellen dazu gereicht werden.

**Selleriebraten**

**Zutaten:**

150 g Sellerie, geraspelt

200 g Brotkrümel oder 120 g Haferflocken und 80 ml Wasser

300 g Zwiebeln, gehackt

250 ml Sojamilch

100 g Haferflocken, glutenfrei

80 g Nüsse, gehackt

1 EL Goldleinsaat, geschrotet

1 TL Meersalz

½ Zehe Knoblauch

1 TL Gemüsebrühgranulat oder Zarte Streuwürze

frische Kräuter

**Zubereitung:**

Alle Zutaten mischen und zum Schluss die Flüssigkeit dazugeben, mischen und abschmecken. Die Masse in eine vorbereitete Backform geben und bei Mittelhitze ca.

50 Minuten backen.

Dazu passt Estragon – Soße

**Powermehl**

**Zutaten:**

130 g Reismehl

70 g Tapiokastärke oder Buchweizenmehl

60 g Kichererbsenmehl

½ TL Meersalz

½ TL Kurkuma

1 TL Johannisbrotkernmehl

**Zubereitung:**

Einfach mischen!

In einem guten Mixer oder Mühle kann man alles zusammen mischen und dann mahlen.

Für Brot, Soßen usw.

Ersetzt ein Stückweit Ei in Verbindung mit Flüssigkeit.

Beim Backen gibt es geht Power - Kruste und Volumen!  
Für Crêpes, Ei-Ersatz, Eierspeisen, Pfannkuchen geeignet.

Pfannkuchen Teig:

einfach unter diese Menge 500 ml Wasser rühren und quellen lassen, evtl. über Nacht. Danach in einer fettfreien Pfanne oder im Backofen (den Teig dünn auf das Blech füllen-ca. 12 Minuten) ausbacken!

**Sahne von Reis "Reis Sahne"**

**Zutaten:**

150 g Reismehl

720-960 ml Wasser

½ TL Meersalz

**Zubereitung:**

Topf erwärmen. Das Reismehl unter ständigem Rühren zum Duften bringen - Dann erkalten

(evtl. in kaltem Wasserbad). Danach das Wasser dazugeben, zum Kochen bringen, gut rühren, dass es nicht klumpt. Unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen.

Heiß portionsweise in Vakuumgläser füllen.

Vor dem Servieren immer kräftig aufschlagen.

Diese Sahne kann man zu Früchten als Frühstücksmahlzeit servieren oder

mit Avocado Würfel, Gurken oder Tomaten als Abendessen zubereiten.

Man kann die Sahne auch mit Brühe verdünnen und zu grünen oder trockenen Bohnen als Soße servieren.

Ergibt einen knappen Liter.

**Hirse-Gemüse-Auflauf**

Personenanzahl: 5 Zubereitungszeit: 25min. Kochzeit: 30min.

Bewertung: Sehr lecker (4/5) Schwierigkeitsgrad: Idiotensicher (1/5)

**Zutaten:**

250 g Hirse

750 ml Wasser

2 TL Gemüsebrühgranulat

etwas Meersalz

500 g Möhren, gewürfelt

100 g Cornflakes

80 ml Sojamilch

2 EL Öl

etwas Meersalz

45 g Nüsse, z. B. Cashewnüsse, gemahlen

480 ml Sojamilch

2 Knoblauchzehen

1-2 EL Zitronensaft

½ TL Paprikapulver

½ TL Zarte Streuwürze

Meersalz

2 EL Hefeflocken

4 Tomaten oder Paprika

500 g Lauch oder Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:**

Hirse mit kochendem Wasser überbrühen, danach ab sieben.

Die Hirse mit der angegebenen Wassermenge, der Gewürze und den Möhren in einen Topf geben, alles zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Hirse 30 Minuten ausquellen lassen.

Die Cornflakes mit 80 ml der Sojamilch, dem Öl und etwas Salz vermischen. 10 Minuten ziehen

lassen. Das gibt später eine schöne Kruste.

Die Nüsse und Knoblauchzehen mit 200 ml Sojamilch cremig mixen, dann die restliche Sojamilch mit Zitronensaft und Gewürzen dazugeben, kurz mixen und abschmecken.

Eine Auflaufform fetten. Die Hirse und das Gemüse gut vermischen, hinein füllen, die Guss darüber gießen und die Cornflakes Mischung darauf verteilen. Den Auflauf für ca. 30 Minuten bei 200° in den Backofen stellen.

**Mett - pflanzlich**

**Zutaten:**

50 g Reiswaffeln, zerbröseln

100-200 ml Wasser

50 g Tomatenmark

1 TL Meersalz

½ TL Tacogewürz oder ähnliches

1 kleine Zwiebel, kleingewürfelt

½ TL Honig

evtl. ½ TL Olivenöl

**Zubereitung:**

Reiswaffeln evtl. im Mixer zerbröseln, dann die anderen Zutaten dazugeben, umrühren und fertig!

1 Stunde ziehen lassen. Am 2. Tag schmeckt es noch besser!

**Hirse - den Rest als gebackene Hirse**

**Hirsebrot**

Personenanzahl: 2-4 Zubereitungszeit: 5min. Kochzeit: 45min.

Bewertung: Sehr lecker (4/5) Schwierigkeitsgrad: Idiotensicher (1/5)

**Zutaten:**

200 g Hirse

1 l Wasser

35 g Sesam, gemahlen

1 TL Meersalz

**Zubereitung:**

Hirse mit sehr heißem Wasser waschen und ab sieben.

Wasser und Hirse mit Salz und Sesam zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten auf kleinster Flamme ausquellen lassen.

Dazu passt Fruchtsoße als Brei.

Sollte von dem Hirsebrei etwas übrig bleiben in eine Form füllen und in den Kühlschrank

stellen.

Vor dem Gebrauch dann stürzen und in 1 - 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und 30 Minuten backen bei 170° C.

Auch hier passt wieder Fruchtbrei, Nusscreme oder auch Bohnensauce dazu.

Man kann es aber auch wie eine Brotscheibe essen mit Aufstrich.

Die Scheiben kann man auch panieren mit Weizenkeime, Weizenkleie oder Semmelbrösel.

**Hirsefrikadellen 16 Stück**

**Zutaten:**

250 g Hirse

750 ml Wasser

100 g gemahlene Nüsse (Walnüsse) oder Sonnenblumenkerne

2 TL Zwiebelpulver

1 TL Meersalz

1 TL Zarte Streuwürze

Kräuter

**Zubereitung:**

Hirse mit kochendem Wasser überbrühen und ab sieben.

Wasser zum Kochen bringen, gewaschene Hirse dazugeben. Kochend zudecken und

mindestens 45 Minuten ausquellen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben, mischen und abschmecken.

**Pfannkuchenteig**

60 g Buchweizenmehl

40 g rote Linsenmehl

1 EL Olivenöl

½ TL Meersalz

250 ml Sojamilch

Die Zutaten alle in eine Rührschüssel geben, mischen und mindestens 15 Minuten stehen lassen. Portionsweise den Teig ausbacken.

Wichtige Aspekte der Gluten freien Ernährung

Unsere Zivilisationskost hinterlässt vielerlei Spuren!

Allergien, Unverträglichkeiten, Mangelerscheinungen an Vitaminen und Mineralstoffe, Übergewicht,

Krebs, Rheuma, Gicht, Parkinson, Zöliakie, Asthma, Heuschnupfen, Ekzeme, Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Durchfall, Verstopfung, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit,

Milchunverträglichkeit, Blässe, Gewichtsverlust, psychische Erkrankungen, MS, Candida…., Stress,

seelische Konflikte, Verdauungsprobleme

Glutenfreie Ernährung steht meistens in Zusammenhang mit noch anderen Krankheiten.

Lebensmittel die keine Nährstoffe und Ballaststoffe enthalten

Industrieprodukte: Fette, Auszugsmehle, Zucker, Fast Food, Zusatzstoffe, Genmanipuliert, konzentriert, kalorienreich,

Gute Möglichkeiten seinen Körper zu stabilisieren

Einfach essen!

Einfach leben!

Einfach glauben!

Natürlich – am besten roh (roh macht froh) – vollwertig

Mindestens 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten pausieren mit dem Essen

Regelmäßiges Essen

Biologische Lebensmittel soweit es möglich ist

Sehr gut Kauen

Ballaststoffreich

Viel frische Luft und Bewegung

Genügend Schlaf

Sonnenschein tanken, tgl. 15 Minuten

Das allerbeste Getränk: frisches Wasser

Morgens nüchtern, am besten angewärmt

Liebe ist der höchste Grad der Arznei (Paracelsus)

Gottes Liebe inspiriert Verstand, Herz und Körper

Wahre Liebe lenkt die Aufmerksamkeit auf des anderen Wohl und genau das ist es,

was gesund macht.!!!

Die Struktur, **die *Persönlichkeit*\_des Patienten *ist wichtiger* für den Verlauf,**

**des weiteren Lebens, *als die* Art der *Krankheit****. Dr. Mohr*