



NATÜRLICH WOHLFÜHLEN

Rezepte für ein
gesundes Körpergefühl

quicklebendig.ch



INHALT

<i>Über Quicklebendig</i>	1
<i>Was ist gesunde Ernährung?</i>	2
<i>Empfehlungen tägliche Ernährung</i>	3
• 4 Speisen meiden	3
• 4 Speisen empfohlen	5
<i>Besonderheiten bei Übergewicht</i>	7
<i>Schnelles Müesli</i>	9
<i>Schoko-Carob Müesli</i>	10
<i>Randen-Rüebli Salat</i>	11
<i>Gemischter Salat mit Mandelnaise</i>	12
<i>Brokkoli-Paprika Salat</i>	13
<i>Simple Vollkorn Toastbrot</i>	14
<i>Früchtebrötchen</i>	15
<i>Sonnenblumenbrot</i>	16
<i>Veganer Tomatenaufstrich</i>	17
<i>Erdbeer Konfi</i>	18
<i>Rote Linsen Suppe</i>	19
<i>Gemüse Bratlinge</i>	20
<i>Brennnessel Risotto</i>	21
<i>Bananen-Erdnuss Softeis</i>	22
<i>Apfel-Mandel Kuchen</i>	23
<i>Fruchtige Himbeer Energy Balls</i>	24

Über Quicklebendig

Kathrin & Felix Lösch

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberater

Natürlich glücklich - so wollen wir leben. Für uns bedeutet das, in allen Lebensbereichen möglichst im Einklang mit der Natur zu sein. Auch bei der Ernährung orientieren wir uns an dem Grundsatz, unsere Nahrung so natürlich wie möglich zu belassen. Denn nur so können wir langfristig gesund bleiben und voller Lebensfreude unsere Potentiale entfalten. Es ist uns ein Herzensanliegen, die Menschen über die wahren Krankheitsursachen aufzuklären. Denn diese liegen grösstenteils in einer hoch verarbeiteten Nahrung, wie sie die Meisten heutzutage leider zu sich nehmen. Nur mit dem richtigen Wissen kann jeder Mensch eigenverantwortlich Entscheidungen treffen und entsprechend handeln.



Wenn Du Dich entscheidest, die Verantwortung für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen, dann bist Du bei uns genau richtig. Wir begleiten Dich mit viel Feingefühl auf Deinem Weg zu einer natürlichen Ernährung - und damit zu einem neuen Lebensgefühl.

Unser gemeinsames Ziel ist, dass eine natürliche Ernährung für Dich zur Routine wird, verbunden mit viel Freude, Genuss und Leichtigkeit.



Was ist gesunde Ernährung?

Tja, daran scheiden sich die Geister...
Für uns ist es kurz gesagt eine **natürliche, möglichst unverarbeitete Form der Ernährung**. Eine vitalstoffreiche Vollwerternährung erfüllt genau diese Kriterien. Die natürlichen Lebensmittel können perfekt von unserem Körper, der ja schliesslich auch ein Naturprodukt ist, verarbeitet werden.

Die vitalstoffreiche Vollwerternährung:

- ist eine **einfache, natürliche** und von **kommerziellen Interessen nicht beeinflusste** Art der Ernährung.
- ist **KEINE Diät**, sondern eine nachhaltige Form der Ernährung, die von **JEDEM Menschen** bis ans Lebensende genossen werden kann.
- hat die **Qualität** der Nahrung im Fokus. Eine hohe Qualität bedeutet: ein **hoher Grad an Natürlichkeit**, also möglichst wenig verarbeitet.

Was kannst Du erwarten?

Eine natürliche, vitalstoffreiche Ernährung bringt viele Vorteile mit sich:

- Mehr **Vitalität**, Lebenskraft und Energie, um Deine Potenziale zu entfalten
- Ein Gefühl von **Sättigung**, ohne dich voll zu fühlen
- **Weniger Lust auf Snacks** zwischendurch, da Du satt bist bis zur nächsten Mahlzeit
- **Vorbeugen** der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten (darauf gehen wir gleich ein)
- **Lindern** von bereits bestehenden Leiden
- Du erreichst **ohne Verzicht** Dein individuelles Idealgewicht



Unsere Empfehlungen für deine tägliche Ernährung

4 SPEISEN MEIDEN

Wir empfehlen diese 4 Speisen nach und nach zu reduzieren, bis wir sie ganz weglassen können.

1. Industriezucker

Beim Industriezucker handelt es sich um ein **künstliches Konzentrat frei von Vitalstoffen!** Er ist in unzähligen Nahrungsmitteln versteckt enthalten.

Industriezuckerarten sind zum Beispiel:

- Weisser und brauner Zucker
- Frucht- und Traubenzucker
- Roh- oder Vollrohrzucker
- Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Birnel
- Ahornsirup, Dattelsirup, Dattelsirup, u.v.m.

Eine **Übersicht über weitere Industriezuckerarten** findest Du im PDF zum Download unter www.quicklebendig.ch/industriezucker/.

Der Industriezucker enthält **nicht die nötigen Vitalstoffe**, die unser Organismus dringend benötigt, um den **Industriezucker vollständig abbauen** zu können. Deshalb kommt es zu den vorher erwähnten Krankheiten.

Industriezucker ist zudem ein **Suchtmittel**.
UND: **Er macht Vollkornbrot und rohes Gemüse, rohe Früchte und rohes Getreide unverträglich!**

Alternativen zum Süssen:

- Frische, reife Früchte
- Honig oder
- Trockenfrüchte





2. Auszugsmehle

Zu den Auszugsmehlen gehören **alle Mehlar ten**, bei denen der **Keim und die Randschichten vor dem Mahlvorgang vom Getreidekorn entfernt wurden**.

Die wichtigen Vitalstoffe sind aber genau in den Randschichten und im Keimling enthalten. Dadurch fehlen sie für die Verarbeitung im Körper, was uns langfristig krank macht.

Fast alle im Laden erhältlichen Brote werden aus Auszugsmehl hergestellt!

Dasselbe gilt für alle weiteren Produkte, die aus Mehl hergestellt werden (wie Pasta, Kuchen, Getreideriegel etc.).

3. Industriefette

Dazu gehören die **Margarine** und sogenannte **Bratöle**. Die Industriefette werden durch **Raffinationsprozesse** hergestellt. Dabei werden **fettlösliche Vitamine** und **ungesättigte Fettsäuren (Vitalstoffe)** zerstört.

WICHTIG ZU WISSEN:

Fett macht nicht fett!



Bei **Übergewicht** handelt es sich um eine **Stoffwechselstörung** verursacht durch den **Verzehr von Industriezucker, Auszugsmehlen und Industriefetten!** Entscheidend ist die **Naturbelassenheit** der Fette. Wir brauchen die **"guten Fette"**, denn sie enthalten **viele Vitalstoffe**, die der Organismus benötigt!

4. Säfte, getrocknete und gekochte Früchte

Dies zu meiden, gilt vor allem für Menschen mit einem empfindlichen **Magen-Darm-System**.

Bei Frucht- und Gemüsesäften (auch frisch gepresst) und bei getrockneten und gekochten Früchten liegt der **natürliche Zucker in konzentrierter Form vor**. Daher können diese Nahrungsmittel zu **Unverträglichkeiten** führen.



4 SPEISEN EMPFOHLEN

Wir empfehlen diese 4 Speisen in deine Gesamternährung zu integrieren.

1. Vollwertiges Müesli

WICHTIG: rohes, keimfähiges Getreide, frisch schroten oder flocken!

2. Vollkornprodukte

Dazu gehören:

- **Vollkornbrote**, hergestellt aus frisch gemahlenem Getreide, am besten selbst gebacken.
- **Vollkornreis** statt weisser Reis
- **Pasta aus Vollkornmehl**

3. Frischkost

- **Salate** aus **unterschiedlichen rohen Gemüsesorten**
- **Frische Früchte**





4. Naturbelassene Fette und Öle

- Kaltgepresste, native Öle
- Butter
- Rahm
- Nüsse und Ölsaaten



Besonderheiten bei Übergewicht – Impulse für echte Veränderung

Zusätzlich zu den allgemeinen Empfehlungen für eine natürliche, vitalstoffreiche Ernährung gibt es ein paar bewährte Impulse, die gerade bei Übergewicht besonders hilfreich sind – nicht als starrer Plan, sondern als liebevolle Orientierung:

2-3 SÄTTIGENDE Mahlzeiten pro Tag

Erlaube dir, dich bei jeder Mahlzeit richtig satt zu essen – ohne schlechtes Gewissen. Entscheidend ist, dass du deinem Körper zwischen den Mahlzeiten echte Pausen gönnst, damit er zur Ruhe kommen und den Stoffwechsel optimieren kann.

KEINE Zwischenmahlzeiten

Verzichte bewusst auf Snacks zwischendurch. So bekommt dein Körper Zeit, die zuvor aufgenommene Nahrung vollständig zu verdauen und auf körpereigene Energiereserven zurückzugreifen – das unterstützt einen natürlichen Gewichtsregulationsprozess.

Gut kauen & langsam essen

Gründliches Kauen fördert nicht nur die Verdauung, sondern schenkt dir auch das Gefühl von echter Sättigung und Genuss. So lernst du wieder besser zu spüren, wann du wirklich genug hast.





Frischkost als Basis

Iss täglich dein Power Müesli mit rohem Getreide. Baue in jede weitere Mahlzeit Frischkost ein in Form von Salaten aus unterschiedlichen rohen Gemüsesorten. Die enthaltenen Enzyme und Vitalstoffe nähren deinen Körper tief und helfen, den Heisshunger zu reduzieren.

Gelüsten achtsam begegnen

Wenn du Appetit auf etwas „Ungesundes“ verspürst: Halte einen Moment inne. Frage dich: „Was brauche ich gerade wirklich?“ – Ist es vielleicht Ruhe, Nähe, Freude oder Energie? Habe natürliche Alternativen parat, wie Nüsse, frisches Obst oder ein Glas Wasser mit einem Tropfen Zitronenöl, Grapefruitöl oder ZenGest.

Diese Impulse helfen dir, wieder in Verbindung mit deinem Körper zu kommen – ohne Druck, aber mit Klarheit. Denn nachhaltiges Abnehmen beginnt nicht mit Verzicht, sondern mit einem JA zu dir selbst.

Zutaten

- 100 g keimfähiger Nackthafer
- ca. 100 ml Wasser
- 1 – 2 reife Bananen, je nach Gösse und Geschmack
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Zimt
- 2 – 3 Früchte der Saison, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Kaki, Orangen, Trauben, etc.
- ca. 30 g ganze Nüsse und/oder Ölsaaten z. B. Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen
- etwas geschlagener (möglichst) roher Rahm/Sahne, Nussmus oder veganer Rahm

Veganer Rahm

- 50 g für 20 Min eingeweichte Cashews
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Msp. Vanille
- 15 - 30 g Wasser, je nach gewünschter Konsistenz



Für Eilige ist das eine „in 8 Minuten fertig“-Version eines vollwertigen Müeslis.



SCHNELLES MÜESLI



2 Personen



0 Min



8 Min

Zubereitung

- Nackthafer frisch schroten oder flocken und in einer Schüssel knapp mit Wasser bedecken.
- Bananen mit Zitronensaft direkt in der Schüssel pürieren und mit dem Zimt unter das Getreide ziehen.
- Früchte grob würfeln und unter den Getreidebrei heben.
- Den Getreidebrei in Schalen oder Gläser zum servieren abfüllen.
- Mit etwas (rohem) Rahm und/oder ganzen Nüssen/Ölsaaten/Nussmus dekorieren.

Zubereitung veganer Rahm

- Alle Zutaten im Mixer zu einer konsistenten Masse mixen.
- Mit dem Wasser die Konsistenz einstellen.
- Fertig :-)



SCHOKO-CAROB MÜESLI



2 Personen



0 min



10 Min

Zubereitung

- Den Buchweizen frisch flocken.
- Die Bananen mit einer Gabel pürieren.
- Mit dem Mandelmus, den Buchweizenflocken und ggf. etwas Wasser verrühren.
- Den Kakao/Carob, Vanille und Salz darüber streuen und unterheben.
- Mit Kakaonibs dekorieren.

Zutaten

- 100 g keimfähiger Buchweizen
- 50 ml Wasser
- 2 – 3 reife Bananen, je nach Grösse
- 1 – 2 EL Mandel- oder Haselnussmus
- 1 EL Kakao oder Carob
- 1 Msp. Vanille, gemahlen
- 1 Msp. Steinsalz
- 1 EL Kakaonibs



Eher ein Dessert als ein Müesli, das wir uns ab und zu mal gönnen dürfen.

Zutaten

- 300 g Randen (rote Beete)
- 200 g Rüebli (Karotten)
- 3 mittelgrosse Äpfel
- 1 Zitrone
- 4 EL Öl, nativ
- 5 EL Sauerrahm
- 100 g Haselnüsse, fein gemahlen oder grob gehackt
- Kräutersalz, Pfeffer, Kümmel oder Kreuzkümmel nach Geschmack



RANDEN-RÜEBLI-SALAT



4 Personen



20 Min

Zubereitung

- Die Randen fein raffeln.
- Rüebli und Äpfel grob raffeln und sofort mit Saft der Zitrone vermischen.
- Öl und Sauerrahm mit einem Schneebesen verrühren.
- Anschliessend mit dem Gemüse, den Gewürzen und Haselnüssen vermischen.
- Pikant abschmecken und mit halbierten Haselnüssen garnieren.



Für die vegane Variante des Salates einfach Sauerrahm mit Cashew- oder Mandelmus ersetzen.



GEMISCHTER SALAT MIT MANDELNAISE

 2 Personen  20 Min

Zubereitung Gemüse

- Salat gut waschen, abtropfen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
- Radieschen in feine Scheiben schneiden und dazu geben.

Zubereitung Dressing

- Alle Zutaten mischen und mit Schwingbesen gut verrühren.
- Abschmecken und über den Salat giessen.
- Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Zutaten Gemüse

- 200 g Rucola
- 300 g Kopfsalat/ Romana/ Eichblattsalat
- 100 g Radieschen
- 50 g Sonnenblumenkerne

Zutaten Dressing

- 100 g Mandelmus, möglichst Rohkostqualität
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- ½ - 1 TL Steinsalz
- 50 ml Wasser
- 5 EL Olivenöl, nativ
- 1 TL Senf, ohne Zucker
- 1 Msp Kurkuma
- 1 Msp Chili



Knackig gemischter Salat mit einer cremigen Mandelsauce.

Zutaten Gemüse

- 1 Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini

Zutaten Dressing

- 50 g Erdnussbutter
- 50 ml Ernuss- oder Sonnenblumenöl, nativ
- 25 ml Apfelessig
- 2 TL grobkörniger Senf
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL gemischter Pfeffer
- etwas Wasser bei Bedarf
- Erdnüsse für die Dekoration



Anstatt der Erdnussbutter können wir auch Cashewmus und als Deko Cashews verwenden.



BROKKOLI-PAPRIKA SALAT

 2 Personen  20 Min

Zubereitung Gemüse

- Das Gemüse waschen.
- Brokkoli und Zucchini grob raffeln oder die Brokkoli-Röschen von Hand zerkleinern.
- Paprika in feine Stückchen schneiden.

Zubereitung Dressing

- Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren, unter das Gemüse ziehen und kräftig mischen.
- Die Erdnüsse darüber streuen und servieren.



SIMPLES VOLLKORN TOASTBROT

 2 Stück  20 Min  12 St  80 Min

Zubereitung Vorteig

- Die Hefe im Wasser auflösen.
- Mehl und Hefewasser in einer Schüssel vermengen und 3 – 5 Min rühren.
- Den Teig in der Schüssel in einem Gärsack oder mit einer gut abschliessenden Folie über Nacht gehen lassen.

Zubereitung Hauptteig

- Vorteig und Zutaten Hauptteig kombinieren.
- Hauptteig nochmals kurz durchmischen, halbieren und in zwei gut gefettete Brotbackformen (ca. 30 cm) geben.
- Die Oberfläche glatt streichen und längs einschneiden.
- Im auf 180°C vorgeheizten Ofen 80 Min goldbraun backen.
- Die Brote aus den Formen stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten Vorteig

- 700 g Vollkornmehl aus keimfähigem Weizen/Dinkel, frisch gemahlen
- 1300 g Wasser
- 14 g Hefe

Zutaten Hauptteig

- Vorteig
- 700 g Vollkornmehl aus keimfähigem Weizen/Dinkel, frisch gemahlen
- 4 TL Steinsalz



Dieses Brot ist ein sogenanntes No Knead Bread, d. h. der Teig wird nur gerührt und nicht geknetet.



FRÜCHTEBRÖTCHEN

 15 Stück  25 min  60 Min  20 Min

Zubereitung

- Trockenfrüchte und Nüsse fein hacken.
- Die Hefe in einem Teil des Wassers auflösen, mit Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und 8 - 10 Min kneten.
- Nach ca. 5 Min kneten die gehackten Trockenfrüchte und Nüsse beimengen.
- Restliches Wasser je nach Teigkonsistenz dazu geben.
- Den Teig in der Schüssel in einem Gärsack oder mit einer gut abschliessenden Folie ca. 60 Min gehen lassen. Oder den Teig mit 5 - 10 g Hefe anrühren und die Gehzeit auf 12 - 24 Stunden verlängern.
- Nach der Gehzeit 60 - 80 g grosse Portionen abstechen, zu länglichen oder runden Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen.
- Mit einem scharfen Messer einschneiden.
- In einem auf 210°C vorgeheizten Backofen ca. 15 - 20 Min (je nach Brötchengrösse) knusprig backen.
- Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten

- 750 g Vollkornmehl aus keimfähigem Dinkel/Emmer, frisch gemahlen (oder eine Mischung)
- 480 g Wasser
- 750 g Trockenfrüchte & Nüsse (z. B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Mandeln, Haselnüsse), fein gehackt
- 1 Würfel frische Hefe (42 g), oder 5 - 10 g Hefe und Gehzeit auf 12 - 24 Stunden verlängern
- 2 TL Steinsalz



Beim Formen der Brötchen die Trockenfrüchte ins Brötchen einarbeiten. Sonst verbrennen sie.



SONNENBLUMBROT

 1 Stück  20 Min  12 St  60 Min

Zubereitung

- Die Hefe im Wasser zusammen mit dem Essig auflösen.
- Mehle, Sonnenblumenkerne und Hefewasser in einer Schüssel vermengen und 5 - 8 Min kneten (der Teig ist sehr weich).
- Den Teig in der Schüssel in einem Gärsack oder mit einer luftdicht abschliessenden Folie 12 - 24 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Eine Kastenform (ca. 30 cm) gut ausfetten und mit Sonnenblumenkernen auskleiden.
- Den Teig in die Form geben.
- Die Teigoberfläche glatt streichen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und längs einschneiden.
- Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 60 Minuten goldbraun backen.
- Das Brot aus den Formen stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten

- 200 g Vollkornmehl, aus keimfähigem Weizen, frisch gemahlen
- 200 g Vollkornmehl, aus keimfähigem Emmer, frisch gemahlen
- 100 g Vollkornmehl, aus keimfähigem Roggen, frisch gemahlen
- 500 g Wasser
- 7 g Hefe, frisch
- 1 EL Obstessig
- 1½ TL Steinsalz
- 50 g Sonnenblumenkerne
- ggf. Sonnenblumenkerne zum Dekorieren



Tipp: Das Brot nach 50 Minuten aus der Form stürzen und auf Gitter für 10 Minuten allseitig knusprig backen.



VEGANER TOMATENAUFSTRICH

 1 Glas  15 Min  30 Min

Zubereitung

- Für die Reiscreme den gemahlene Reis mit dem Wasser unter rühren kurz aufkochen und abkühlen lassen.
- Anschliessend restliche Zutaten mit der Reiscreme vermischen.
- In Aufbewahrungsgefäß abfüllen und ca. 30 Min kalt stellen.

Zutaten

- 30 g Vollreis, fein gemahlen
- 150 g Wasser
- 80 g Erdnussbutter
- 3 EL Tomatenmark, einfach konzentriert
- 40 g Sonnenblumenöl
- 1½ TL Kräutersalz
- 1 TL Senf, zuckerfrei



Variation: Erdnussbutter durch Mandelmus oder Cashewmus ersetzen.

Zutaten

- 250 g Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 2 Datteln oder 1 TL Honig, je nach Geschmack
- 1 - 2 TL Flohsamenschalen



ERDBEER KONFI

 1 Glas  5 Min  30 Min

Zubereitung

- Alle Zutaten 30 Sekunden im Mixer pürieren.
- In Aufbewahrungsgefäß abfüllen und ca. 30 Min kalt stellen.



Anstatt der Erdbeeren können wir auch jede andere Beersorte benutzen.



ROTE LINSEN SUPPE

 4 Personen  20 Min  80 Min

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen. Kartoffel, Karotte und Peperoni unter fließendem Wasser putzen.
- Kartoffel, Karotte, Peperoni und Zwiebel grob hacken. Tomaten halbieren, Knoblauch und Chili fein hacken.
- Die Zwiebel in einem Topf mit der Butter andünsten. Tomate, Karotte, Peperoni, Kartoffel, Knoblauch, Chili, Paprikapulver und Linsen hinzugeben und für ca. 3 - 5 Min dünsten.
- Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Min köcheln.
- Suppe mit Stabmixer kurz pürieren. Es muss nicht alles Gemüse glatt püriert sein.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.

Zutaten

- 150 g rote Linsen
- 1 Kartoffel
- 1 Karotte
- 1 rote Peperoni
- 1 Tomate
- 1 kleine Chili
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 TL Paprikapulver, edelsüss
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- Salz & Pfeffer
- frischer Koriander zum Garnieren



Eine feurige Suppe mit einem leckeren orientalischen Touch.



GEMÜSE BRATLINGE



2 Personen



10 Min



15 Min

Zubereitung

- Alle Zutaten mischen und esslöffelgrosse Portionen in eine geölte Bratpfanne geben.
- Beidseitig goldbraun braten.

Zubereitung Variation 1

- Zutaten zu einem Teig mischen.
- Mit feuchten Händen zu Kugeln formen und flach drücken.
- Im Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten backen.

Zubereitung Variation 2

- Zutaten zu einem Teig mischen.
- Die Teigkonsistenz mit dem Wasser einstellen.
- Mit feuchten Händen zu Kugeln formen und flach drücken.
- Im Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten backen.

Zutaten

- 100 g Buchweizen, fein gemahlen
- 200 ml Vollrahm
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Kräuter nach Saison, Schnittlauch, Petersilie etc.
- 1 Karotte
- ½ TL Kräutersalz
- ein Schuss Olivenöl
- Wasser nach Bedarf

Zutaten Variation 1

- 150 g gekochte und gestampfte Bohnen oder Kichererbsen
- 150 g Blumenkohl, an Reibe gehobelt
- 40 g Weizen- oder Dinkelmehl, frisch gemahlen
- 50 - 100 ml Wasser
- 50 g fein gehackte Zwiebeln
- Salz, Gewürze und Kräuter nach Belieben

Zutaten Variation 2

- 100 g Dinkel und 50 g Buchweizen, frisch geschrotet
- 50 g Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
- 100 g Karotten, fein raffeln
- 50 g Sellerie, fein raffeln
- 50 g Zwiebeln, fein raffeln
- Salz und Gewürze nach Belieben
- etwas Wasser



Die Bratlinge schmecken warm und kalt zu einem frischen Salat oder auch als Snack für unterwegs.



BRENNNESSEL RISOTTO

 4 Personen  45 Min

Zubereitung

- Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen.
- In 250 g Wasser über Nacht (ca. 10 Stunden) einweichen. Wenn der Reis nicht eingeweicht wird, verlängert sich die Garzeit.
- Reis im Einweichwasser aufkochen, eine Prise Salz zugeben und offen 5 bis 10 Min auf niedriger Hitze köcheln lassen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt köcheln, bis der Reis alles Wasser aufgenommen hat (Reis sollte körnig bleiben).
- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und im heissen Olivenöl andünsten.
- Vorgekochten Reis zugeben und unter Rühren mitdünsten.
- Mit dem Apfelessig ablöschen und köcheln lassen, bis der Apfelessig eingekocht ist.
- Heisse Gemüsebrühe schrittweise zugeben und unter rühren einköcheln lassen, wiederholen, bis Reis sämig ist.
- Etwa 10 Min vor Ende der Garzeit die Brennnesselblätter unterrühren.
- Butter und Käse unter den Reis rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und heiss servieren.

Zutaten

- 250 g Risotto-Vollreis
- 250 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl, nativ
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15 ml Apfelessig
- 1.2 Liter Gemüsebrühe
- 150 g junge Brennnesselblätter, ohne Stiel und grob gehackt
- 20 g Butter
- 100 g geriebener Parmesan oder Pecorino
- Steinsalz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskatnuss, gemahlen



Brennnesselblätter können wir ohne Brennen mit einer Streichbewegung von unten nach oben pflücken.

Zutaten

- 2 gefrorene, mögl. reife Bananen
- 300 g Rahm/ Sahne
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Steinsalz
- 3 Tropfen Zitronensaft, frisch gepresst



BANANEN-ERDNUSS SOFTEIS



4 Personen



3 Min



1 - 24 St

Vorbereitung

- Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und luftdicht verschlossen über Nacht tiefkühlen.
- Zur Not reicht auch eine Stunde im Tiefkühler ;-).

Zubereitung

- Rahm mit Erdnussbutter, Zimt, Salz und Zitronensaft im Mixer cremig schlagen.
- Gefrorene Bananen in Stücken dazu geben.
- Masse nochmals kurz mischen, dekorieren und sofort servieren.



Um Eis am Stiel zu zaubern, können wir den Rahm anstatt mit Banane mit etwas Honig süssen und mit Kakao-pulver, Zimt oder frisch gequetschtem Mohn mischen. Anschliessend in Eis-am-Stil-Formen füllen und für mind. 4 Stunden tiefkühlen.



APFEL-MANDEL KUCHEN

 8 Personen  30 Min  35-45 Min

Zubereitung Boden

- Hefe im Wasser-Rahm Gemisch auflösen. Mit Mehl, Butter, Honig und Salz in eine Schüssel geben und ca. 10 Min zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig auf einem gefetteten Backblech gleichmässig ausrollen.

Zubereitung Apfelschicht

- Die Äpfel waschen (nicht schälen), vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Apfelscheiben überlappend auf den Teig schichten.

Zubereitung Mandelschicht

- Rahm, Butter und Honig in einem kleinen Topf langsam erhitzen (nicht zum Kochen bringen). Vanille, Zimt und Mandelblättchen hinzufügen und alles gut vermischen.
- Den Mandelbelag gleichmässig über die Äpfel verteilen.
- Den Kuchen im auf 200°C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze im unteren Ofendrittel ca. 40 Min backen.

Zutaten

- 175 g Vollkornmehl aus keimfähigem Hartweizen, frisch gemahlen
- 175 g Vollkornmehl aus keimfähigem Dinkel, frisch gemahlen
- 90 g Wasser
- 90 g Rahm/ Sahne
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 50 g weiche Butter
- 50 g Honig
- 1 Prise Steinsalz

Zutaten Apfelschicht

- 1 kg Äpfel, süss oder säuerlich

Zutaten Mandelschicht

- 120 ml Rahm/Sahne
- 70 g Butter
- 50 g Honig
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Vanille
- 150 g Mandelblättchen



Zu diesem Kuchen passt frisch geschlagener Rahm mit einer Prise Vanille und einem Schuss Zitrone.



FRUCHTIGE HIMBEER ENERGY BALLS

● 15-20 Stück  10 Min  30 Min

Zubereitung

- Himbeeren im Mixer zerkleinern (bei gefriergetrockneten Himbeeren 20 g Wasser hinzugeben).
- Restliche Zutaten begeben und mixen, bis eine konsistente Masse entsteht.
- Kugeln formen, nach Lust und Laune in Kokosraspeln wälzen und ca. 30 Min kaltstellen.

Zutaten

- 100 g Medjool Datteln
entsteint, wenn die Datteln zu trocken sind, einfach ca. 15 Min einweichen
- 50 g Nackthafer- oder Buchweizen, frisch geflockt
- 50 g gefrorene oder frische Himbeeren oder gefriergetrocknete Himbeeren + 20 g Wasser
- 40 g Cashewmus
- 15 g Kokosraspeln



Wir können die Masse auch in eine mit Kokosöl gefettete Auflaufform geben, gleichmässig verteilen und gut andrücken. Nach 1 St. im Kühlschrank in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Fertig sind unsere Himbeer-Riegel, die luftdicht verpackt 1 Woche im Kühlschrank haltbar sind.

Impressum

Quicklebendig KLG

Bleikenmattstrasse 28

3122 Kehrsatz

Schweiz

E-Mail: hallo@quicklebendig.ch

Telefon: +41 76 468 6362

Website: <https://quicklebendig.ch>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte:

Kathrin und Felix Lösch



quicklebendig.ch