

TEFFBROT

Zutaten: 150 g Teffmehl, 450 ml Wasser, 3 gehäufte EL Flohsamenschalen, 150 g Rote-Linsen-Mehl, 1 TL Salz, 3/4 TL Natron, optional: Brotgewürz, Sonnenblumenkerne, andere Saaten

Zubereitung: Flohsamenschalen in das Wasser einrühren und ca. 1 Std. quellen lassen. Backofen auf 160°C vorheizen. Alle anderen Zutaten hinzugeben und gut verkneten. Hände mit Stärke „pudern“, damit der Teig nicht so klebt. Brotlaib formen und an der Oberseite mehrmals schräg einschneiden damit es gut aufgeht. Auf mit Backpapier belegtem Blech in der Mitte des Ofens backen, nach 60 Min. nachsehen und ggf. noch bis zu 15 Min. weiter backen. Brot auskühlen lassen. Es ist außen knusprig und innen fluffig.

HIRSEPFANNE MIT KAROTTEN UND ZUCCHINI

Zutaten: 150 g Hirse, 1 EL Ghee, 1 TL z.B. Tandoori Masala Mischung (Ingwer, Kardamom, Koriander, Nelken, Ceylon Zimt, Kurkuma, Paprika), 400 ml Gemüsebrühe, 1 Karotte, in Würfeln, 2 junge Zucchini, in Würfeln, Salz, 400 g Kichererbsen nach Anleitung gekocht (oder aus der Dose)

Zubereitung: Ghee in der heißen Pfanne zerlassen, Gewürze drin anrösten. Hirse dazu geben, 1 Min. unter Rühren mitbraten. Gemüse zufügen, 2 -3 Min. mitschwenken. Brühe nach und nach angießen. Etwa 15 Min. bei kleiner Hitze garen lassen. Gelegentlich umrühren und Flüssigkeit nach Bedarf zugießen. Mit Salz abschmecken. Kichererbsen unterrühren und weitere 5 Min. garen, warm servieren.

QUINOA-LINSEN-SALAT MIT BROKKOLI UND LIMETTENDRESSING

Zutaten: 125 g Quinoa, 75 g rote Linsen, 1 EL Ghee, 1 Kopf Brokkoli, 3 Karotten, 3 EL Olivenöl, 1 EL Agavendicksaft, 1 Chilischote, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam

Zubereitung: Quinoa in einem Sieb waschen und 450 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Auf hoher Stufe und ohne Deckel kochen und nach ungefähr 10 Min. Linsen hinzugeben. Wenn das Wasser nach ungefähr weiteren 5-7 Min. aufgesogen ist, ist die Salatgrundlage fertig. In der Zwischenzeit kleine Brokkoli-Röschen abteilen und die Möhren grob raspeln.

In einem Topf 80 ml Wasser zum Kochen bringen, Gemüse rein tun, so dass es eher gedämpft als gekocht wird, 2-3 Minuten garen.

In Sieb abgießen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Gemüse darin weitere 2 Min. dünsten.

Dressing: alle Zutaten mischen, Chili klein schneiden, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Durchmischen, die Kerne darüber geben.

VOLLKORNREIS-PFANNE MIT ROTEN BEETEN

Zutaten: 150 g Vollkornreis, 1 EL Ghee, 1 TL z.B. Berber-Gewürzmischung (Paprika, Ingwer, Kardamom, Piment, Ceylon-Zimt, Chili, Knoblauch), 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe, 1 mittlere rote Beete, in 1 x 1 cm Würfeln, Salz, 400 g Kidneybohnen nach Anleitung gekocht (oder aus der Dose), Frische Petersilie, gehackt

Zubereitung: Ghee in der heißen Pfanne zerlassen, Gewürze drin anrösten. Hitze reduzieren, Reis dazu geben, 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Rote Beete zufügen, 2 -3 Minuten mitschwenken. Wasser nach und nach angießen. Etwa 20-25 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Gelegentlich umrühren und Flüssigkeit nach Bedarf zugießen. Mit Salz abschmecken. Kidneybohnen unterrühren und weitere 5 Minuten garen. Mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

AMARANTH – MANGOLD– PFANNE (FÜR 2 PERSONEN)

Zutaten: 200g Amaranth, 200g Mangold, 1 gelbe + 1 rote Paprika, 2 Zwiebeln, 1 Frühlingszwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll frischer Basilikum, 1 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Amaranth heiß waschen und nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln, Frühlingszwiebel und Knoblauch klein schneiden. In einer großen Pfanne mit Kokosöl anbraten. Paprika klein schneiden, in die Pfanne geben und 2 Minuten mit andünsten. Mangold waschen und in Streifen schneiden. Erst festere Teile, dann feine in die Pfanne geben und kurz garen. Den fertigen Amaranth und die Basilikumblätter unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

BUCHWEIZEN FRÜHSTÜCKSBREI MIT BIRNENKOMPOTT

Zutaten Brei: 100 g Buchweizenflocken, ½ l Buchweizenmilch, 1 EL Ghee, Fenchel, Anis, Kardamom, 1 EL Honig

Zubereitung: Ghee im Topf heiß machen. Gewürze darin kurz anrösten. Buchweizenflocken dazugeben und zusammen 1 Minute anbraten. Nach und nach Buchweizenmilch zugießen und bei gelegentlichem Rühren auf niedriger Temperatur 10-15 Minuten garen lassen. Zum Schluss Honig anrühren.

Zutaten Kompott: 1 Pfund reife Birnen, 1 EL Ghee, 2 Sterne Anis, 1 TL Fenchel, ½ TL Koriander, 2-3 Nelken, 100 ml Birnen- oder Apfelsaft

Zubereitung: Birnen waschen, schälen, vom Gehäuse befreien, klein schneiden. Ghee im Topf heiß machen.

Gewürze darin kurz anrösten. Birnen dazugeben und zusammen 2-3 Minute andünsten. Saft zugießen und 3-5 Minuten weich werden lassen.

LIMETTENKUCHEN MIT CHIA UND MOHN

Zutaten: 160 g helle glutenfreie Mehlmischung, 12 g Weinsteinpulver, 4 g Natron, 2 g Salz, 25 g Chia-Samen, 30 g Mohnsamen, 170 g Kokosöl, 80 g Zucker, 2 Eier, 170 g griechischer Joghurt, 2 Limetten, abgeriebene Schale, 1 TL Vanilleextrakt. 70 ml frisch gepresste Limetten, 60 g Zucker.

Zubereitung: Backofen auf 175 Grad vorheizen. Mehl, Weinsteinpulver, Natron und Salz vermischen. Warmes Kokosöl mit Zucker schaumig schlagen, Eier nacheinander unterrühren. Mit Chia-Samen, abgeriebener Limettenschale, Vanilleextrakt und griechischem Joghurt vermischen. Mehlmischung schnell unterheben. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 50 Minuten backen Limettensaft und Zucker zu einem Sirup einkochen lassen und über den heißen Kuchen geben, abkühlen lassen.

ERNÄHRUNG ZUR HORMON-BALANCE

Sie wollen ursprünglich essen, biologisch, ohne industrielle Zusatzstoffe, selbst zubereitete Speisen.

Versuchen Sie Intervallfasten, wenn möglich 1 x am Tag essen, ggf. 2 x.

Verwenden Sie Meersalz, um etwas Jod zu sich zu nehmen, vermeiden Sie aber sehr jodreiche

Nahrungsmittel. Sie essen vitalstoffreich: Obst, Nüsse, Saaten, Samen. Dazu gehören in Maßen auch cholesterinhaltige Nahrungsmittel, um der Nebenniere Baustoff für Hormone zu liefern.

Heilend und gut sind:

Rohkost, gut gekaut: Obst, Gemüse, Nüsse (außer Cashews und Erdnüssen), Samen, Saaten

Obst- und Gemüsesäfte, grüne Blattgemüse

Süßkartoffel, Kürbis, Champignons, Karotte, Spargel, Avocado

Glutenfreie Getreide: Hirse, Reis, Mais, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Chia

Lektinreiche Speisen gut kochen: Reis, Mais, Kartoffeln, Tomaten, Hülsenfrüchte, Aubergine, Paprika

Leinöl, Olivenöl, Ghee

Eier, Süßwasserfisch, vergorene Speisen

Eher nachteilig sind:

Zucker, tierisches Fett (gesättigte Fettsäuren)

Glutenhaltige Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer) - Amylase-Tryptase-Inhibitoren

Fleisch (außer Bio), Milchprodukte

Roh oder wenig gekocht: Reis, Mais, Paprika, Tomate, Aubergine, Hülsenfrüchte, Cashews

Große Mengen an Zwiebeln, Broccoli, Kohllarten, Soja

Industriell hergestellte Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen

Meeresfrüchte (bei Jodsensibilität)