

Speise- karte



Puls gladiatorum

***Kursleiterin Angela Alter
Fachberaterin für holistische
Gesundheit www.wolke7.life***

Frühstück

Puls oder Porridge mit
Früchten und Pseudogetreide

Zwischendurch-Snack

Powerfood:
Nussige Fruchtriegel und Energiebombe
Brotaufstriche:
Grünes Moretum
Hummus
Nachtisch:
Kokosjoghurt mit Obst und Quinoa Pops

Suppe

Rote Beete Suppe

Hauptgericht

Puls aus roten Linsen, Kichererbsen und
Karotten

Salat

Knollen der Saison mit vielen grünen
Blätter



Frühstück:

Porridge mit Mango und Heidelbeeren

Zutaten: für 2 Personen

300 ml Hafer- Mandelmilch je nach Geschmack

3 EL Haferflocken

3 EL Hirseflocken

20 g gemahlene Mandeln (oder Walnüsse, Haselnüsse, je nach Geschmack und Vorrat)

1 Mango

125 g Heidelbeeren

Etwas Honig

1 TL Zimt

1. Milch erhitzen und die Hafer-Hirseflocken und die Nüsse dazugeben und quellen lassen. Es kann auch über Nacht stehen aber nicht länger als 10 Stunden.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen. Beides auf dem Porridge anrichten und mit Honig sowie Zimt garniert servieren.



Zwischendurch-Snacks:

Brotaufstriche:

Grünes Moretum:

1 Becher Schafsjoghurt

3 Zehen Knoblauch

Olivenöl

1 Block Schafskäse

1 Handvoll Dill, fein gehackt

1 Handvoll Petersilie, fein gehackt

1 Handvoll Rucola, fein gehackt

Die Zutaten mischen und mit einem Stabmixer pürieren.

Man gibt so viel Olivenöl dazu, bis die Paste die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Kürbis-Hummus

Zutaten für ca. 4 Personen

200 g Hokkaido

1 Bio Limette

1 Knoblauchzehe

1 Dose Kichererbsen (400g)

2 EL Mandelmus

2 EL Olivenöl

1/2 TL Kreuzkümmel

(gemahlen) Salz

Chilipulver

4 Stängel Petersilie

1 TL Schwarzkümmel

2 EL Kürbiskernöl

1. Kürbis in kleine Stücke schneiden und in 80 ml Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten weich garen, etwas abkühlen lassen
2. Limette waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen, klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen, mit gegartem Kürbis, Limettenschale und -saft, Knoblauch, Mandelmus und Olivenöl fein pürieren. Hummus mit Kreuzkümmel, Salz und eine Prise Chilipulver würzen.
3. Den Hummus mit Petersilie, Schwarzkümmel und Kürbiskernöl anrichten und servieren.



Heidelbeer-Quark

mit Quinoa-Pops

30 g Zartbitterschokolade

500 g Kokosjoghurt

1 EL Honig

8 EL Quinoa (gepufft)

zwischen den Schichten 1-2 EL pro Portion

Zubereitung:

1. Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen, in einen Gefrierbeutel geben, eine kleine Ecke abscheiden und dünne Streifen auf ein Backpapier spritzen. Im Kühlschrank erstarren lassen.
2. Kokosjoghurt mit Honig mischen und glattrühren. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.
3. Alles in einem Glas schichten. Erste Schicht Kokosjoghurt – Quinoa-Pops – Heidelbeeren. Zweite Schicht Kokosjoghurt – Quinoa-Pops – Heidelbeeren und dekorieren mit der Zartbitterschokolade.



Rote Beete Suppe

500 ml Rote Beete vorgegart

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

100 ml Hafersahne

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

500 ml Wasser

(Gemüsebrühe) Salz

Pfeffer

Kurkuma

1. Rote Beete in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken.
2. Zwiebelwürfel in Olivenöl andünsten, Rote-Beete-Stücke, Ingwer zugeben. Gemüsebrühe angießen, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Rote Beete Suppe anrichten, Hafersahne in die Mitte geben und mit einem Holzspieß einmal von oben nach unten hindurchziehen, so dass ein Herz entsteht.



Hauptgericht

Puls aus roten Linsen, Hirse, Kichererbsen und Karotten

1 Tasse Hirse

1 Tasse rote Linsen

1 große Zwiebel

1 große Dose Kichererbsen

1 Tasse Möhren, kleingeschnitten

5 Pilze je nach Wahl

Olivenöl

Pfeffer, Salz, Cumin

1. Die Zwiebel klein schneiden und in reichlich Olivenöl anbraten am Ende der Garzeit die Pilze dazugeben. Die roten Linsen (günstig eine Stunde Einweichzeit) und die Hirse dazugeben und das Ganze mit drei bis vier Tassen Wasser auffüllen, je nachdem welche Konsistenz dieser Puls haben soll. Rote Linsen zerfallen beim Kochen! Das soll so sein.
2. Nach etwa 10 Minuten gibt man die gewaschenen Kichererbsen und die kleingeschnittenen Möhren dazu sowie jeweils Pfeffer und gemahlene Kreuzkümmel und Salz.



Salat

Allerlei Grünes waschen und mundgerecht zerrupfen

Feldsalat

Rucola

Wildkräuter

Postelein

Und dazu geriebene Knollen aus

Rote-Beete

Roter Rettich

Tobinambur

Yakonwurzel

Speiserübe

Die Rüben raspeln

Gekochte Eier

Leinöl/Olivenöl

Basalmico

Getrocknete oder frische Kräuter

Salz, Pfeffer

Zum Garnieren Blüten und Kürbiskerne



"ENERGIEBOMBE"

Zutaten:

100 g Hafermehl
75 g Rosinen
25 g Möhren, geraspelt
3 Medjool Datteln
1 TL Zimt
¼ TL Ingwer gemahlen frisch
1 TL Zimt, ½ TL Muskatnuss, 25 g Pistazien

Zubereitung:

1. Hafermehl und Rosinen im Mixer einige Minuten zerkleinern. Möhren, Vanille, Zimt, Muskat und Ingwer untermischen.
2. Datteln und 65 ml Wasser zugeben und Datteln weiter mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Aus der Masse Kugeln mit angefeuchteten Händen formen. Die Kugeln in den Pistazien wälzen und im Kühlschrank 1 Stunde fest werden lassen.

Sehr schnelles und leckeres Rezept.

Reich an Proteinen, Mineralstoffen und wertvollen Vitaminen.



Nussige Fruchtriegel

Rezept für 18-20 Happen

Zutaten:

100 g Trockenobst z.B. Rosinen, weiche Apfelringe, Datteln,
Feigen, Pflaumen, Aprikosen, Beeren

30 g Haferflocken

2-3 EL Sonnenblumenkerne

2-3 EL Nüsse, z.B. Walnüsse, Cashews, Mandeln oder Haselnüsse

1 Pck. Oblaten

einige TL Fruchtsaft optional

zusätzliche Gewürze nach Geschmack

wie gemahlene Vanille, Zimt, Kakao, Ingwer, Kurkuma, Kardamom
oder Kokosraspel

Zubereitung:

1. Trockenobst, Flocken, Kerne und Nüsse miteinander vermengen und im Mixer zerkleinern. Einige Teelöffel Fruchtsaft zur Masse hinzugeben. Aber **VORSICHTIG** vorgehen und nur soviel Saft hinzufügen, bis die Masse formbar und leicht klebrig, aber nicht zu feucht ist.
2. Diese leicht klebrige Masse auf den Oblaten verteilen und ein Brett auflegen und mit einem Gegenstand beschweren. So, entsteht eine kompakte Masse und ein krümfreies Essen. Es ermöglicht so einen problemlosen Transport. Haltbarer werden sie, wenn sie im Ofen bei 2 Stunden auf 40 °C getrocknet werden. Je weniger Feuchtigkeit in den Riegeln verbleibt, desto länger sind sie haltbar.



Wurzel- und Knollengemüse

1. Topinambur – die Diabetiker-Kartoffel

Sie ist mit der Sonnenblume verwandt. Sie punktet mit dem Rekordgehalt an Inulin. Dieser Ballaststoff bindet Wasser, quillt und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl

2. Möhre – die Hellseherin

Die Möhre enthält Beta Carotin, was im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und sorgt für starke Sehkraft. Schon 50 g täglich decken den Bedarf. Da Vitamin A fettlöslich ist, kann es der Körper besser mit Fett aufnehmen, etwa Öl.

3. Süßkartoffel – Quelle der Jugend

Die große Menge an Vitamin E schützt die Zellen vor vorzeitiger Alterung. 100 g täglich decken ein Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin E. Sie enthalten kaum Fett auf 100g/0,1 g Fett und habe nur 108 kcal – gut für die Figur. In der weißen Rübe verbergen sich wertvolle Bestandteile ätherischer Öle. Z. B. Apiol. Sie lösen z. B. einen Blähbauch, bringen die Verdauung in Schwung und blocken zu viel Magensäure. Das kauen eines kleinen Stücks roher Pastinake wirkt Wunder gegen Sodbrennen nach deftigem Essen.

4. Schwarzwurzel – leckere Entspannungswunder

Wenn die Nerven nach einem harten Tag blank liegen, ist es Zeit für eine Schwarzwurzel. Ihr hoher Kalium-, Folsäure- und Phosphor-Gehalt wirkt unterstützend auf die Gehirntätigkeit und senkt unser Stress-Level. Das entspannt und sorgt für einen ruhigen, erholsamen Schlaf.



5. Ingwer – der Gelenkflüsterer

Der aspirinähnliche Inhaltsstoff GINGEROL wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. 5 g täglich im Essen zeigt einen spürbaren Effekt.

6. Radieschen – das kleine Powergemüse

Im Radieschen stecken hohe Mengen an Eisen, was die Müdigkeit hemmt. Zudem versorgt es uns mit Vitamin C- Allerdings nur im rohen Zustand.

7. Steckrübe – die Figurschmeichlerin

Mit knapp 40 kcal pro 100 g ist sie ideal für alle, die auf die Linie achten. Daneben ist sie eine Nährstoff-Bombe und versorgt uns mit Calcium, Betacarotin, Vitamin B1, B2 und

8. Speiserübe – für Schwangere

Sie ähnelt vom Aussehen der Steckrübe, schmeckt aber nach mildem Rettich. Sie enthält viel Folsäure, die in der Schwangerschaft für die gute Entwicklung des Babys wichtig ist, ebenso wie für die Zellneubildung. Ihr Eisengehalt regt die Blutbildung an und ihr Zinkvorkommen sorgt für starke Nägel, schöne Haare und gesunde Haut.

9. Sellerie – der Tumor-Polizist

Sellerie kann vor Tumoren schützen. Erste Studien zeigen positive Effekte des enthaltenen Apigenin auf Brustkrebs. Ein Glas Selleriesaft täglich ist der ideale Schutz.

11. Rettich – der Hustenlöser

Die schwefelhaltigen Senföle machen ihn zum Mittel gegen Husten, denn sie wirken schleimlösend und entzündungshemmend.

10. Yakon – Diät-Nahrung

Sie zählen zu den Präbiotika, sind also für die nützlichen Bakterien im Verdauungstrakt. Der häufige Verzehr sorgt deshalb für eine quickelebendige Darmflora.

