Rezepte zur Rotationsdiät

Tag 4

von Frau Marzella Vogl, Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin,
Spezialklinik Neukirchen GmbH & Co. KG b. Hl. Blut

Haferbrötchen

ZUTATEN:
- 500 g Hafermehl, frisch gemahlen
- 2 Prisen Natron
- 1 TL Salz
- 3/8 Liter Wasser (375 ml)

Tipp:
Mit kohlensäurereichem Wasser wird der Teig besonders locker.

ZUBEREITUNG:
Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 10 – 12 kleine Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Backzeit ca. 20 – 25 Minuten bei 180°C.

Tipp:
Flug-Papayas schmecken besonders aromatisch.

Sojasteak

ZUTATEN:
- 4 Scheiben Tofu
- 1 TL Salz
- 1 – 2 EL Distelöl
- 100 g gemahlene Cashewnüsse

ZUBEREITUNG:
Tofu auf beiden Seiten salzen, in den gemahlenen Cashewnüssen wenden, gut andrücken und in der Pfanne mit dem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

VARIATIONEN:
Kräutersteak: Tofu auf beiden Seiten mit Dill bestreuen und auf beiden Seiten goldgelb braten.
Sojaschaschlik: Tofu in Würfel schneiden, mit rohen Broccoliröschen im Wechsel auf Schaschlikspießchen stecken und in der Pfanne braten.

Dazu passen ein frischer knackiger Eisbergsalat und als Nachtisch eine gebratene Banane oder eine schöne reife Papaya.

Carob-Creme

ZUTATEN:
- 4 EL Cashewnüsse gemahlen
- 2 EL Carobpulver (gestrichen voll)
- 2 EL Vitagen, nach Bedarf Wasser oder Sojamilch oder Reismilch (je nach Verträglichkeit) Vollrohrzucker nach Geschmack.

ZUBEREITUNG:
Vitagen schaumig rühren, Carobpulver und gemahlene Nüsse unterrühren und soviel Flüssigkeit zugeben, dass eine pastöse Masse entsteht. Die Paste kann als Brotaufstrich verwendet werden. Stellt man die Paste in den Kühlschrank, wird sie fest und es lassen sich Pralinenkugeln daraus formen.
Die Kugeln können in gemahlenen Cashewkernen gewälzt werden und in Pralinenförmchen gesetzt werden.

TIPP:
Geröstete Cashewnüsse intensivieren den Geschmack.

Bananen-Shake

ZUTATEN:
- 1 Liter Sojadrink
- 1 Banane, Vollrohrzucker nach Geschmack

ZUBEREITUNG:
Sojadrink mit der Banane pürieren und mit dem Vollrohrzucker süßen.

TIPP:
Reisdrink/Haferdrink mit Birnen, Brombeeren und Papaya schmecken gut.

Foto: Sojabohnen: ©domnitsky - stock.adobe.com