

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

geschrieben von Karin Knorr | 27. Oktober 2018



Ihr wartet auf mein Rezept vom Granola, heute habe ich es endlich für euch. Ich kann euch gar nicht sagen, warum ich dieses Granola nicht schon eher für mich entdeckt habe. Jetzt probiere ich immer wieder eine neue Rezeptur aus und bin total begeistert. Wusstet ihr, dass Granola Knuspermüsli heißt? Heute habe ich Kürbis verwendet. Schaut selbst, wie einfach es zubereitet ist.

Zutaten:

- 5 EL Kürbispüree
- 3 EL Kokosfett (alternativ Butter oder mischen)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Hirse
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumen
- 1/2 Tasse Kürbiskerne

Zubereitung:

Für das Kürbispüree koche ich Kürbis, püriere ihn und fertig ist diese Zutat. Ihr könnt es im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahren. Bevor ihr beginnt, heizt ihr den Ofen auf 170 Grad vor. Das Kokosfett auslassen und zum Püree geben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Püree vermengen, auf ein Backblech verteilen, in den Ofen schieben und backen. Zwischendurch das Granola umrühren, damit es von allen Seiten schön knusprig wird. Nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Gläser füllen und bei Bedarf verwenden.

Tipps: Das Granola könnt ihr zu Süßspeisen essen oder in Suppen verwenden. Probiert es einfach aus und nehmt eure Lieblingszutaten.

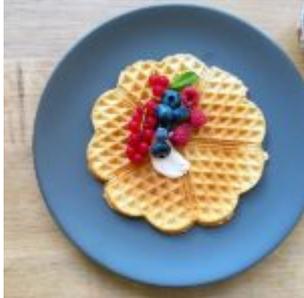
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Müsliriegel](#)

Viel Freude beim Probieren wünscht euch,

eure Karin Knorr

BUCHWEIZENWAFFELN – glutenfrei – vegan – zuckerfrei

geschrieben von Karin Knorr | 27. Oktober 2018



Heute habe ich wieder eine leckere Idee für euch. Habt ihr schon einmal Buchweizen ausprobiert? Als Beilage zu Gemüse und Fleisch oder geröstet zu Müsli. Das Buchweizenmehl kann man für Brot, Pfannkuchen oder Waffeln verwenden. Das Gute, man isst nicht so viel davon, weil zum Beispiel schon eine Waffel richtig lange satt hält. Wie ihr seht, gibt es heute Buchweizenwaffeln. Sie sind einfach zubereitet, man kann sie süß oder auch herzhaft essen.

Zutaten für 6 Pfannkuchen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g Hirseflocken
- 50 g geschroteten Leinsamen
- Basics: Fett, Salz

Zubereitung :

Leinsamen einweichen (leicht aufquellen lassen). Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen anschalten und einfetten. Nun kann gebacken werden. Wir haben die Waffeln mit Obst und Joghurt angerichtet. Im Video gab es die Waffeln mit einer Nicecream. Das sind gefrorene Früchte, die mit Joghurt, Sahne oder Milch gemixt werden.

Tipps: Damit die Waffeln etwas lockerer werden, könnt ihr ein wenig Buchweizenmehl mit Kartoffelstärke austauschen. Wer keine Hirseflocken zur Hand hat, kann sie gegen Schmelz-/Haferflocken austauschen oder verwendet einfach mehr Mehl. Wenn ihr Waffeln übrig habt, könnt ihr sie am nächsten Tag unter anderem mit Frischkäse und Gemüse belegen. Also ihr seht, wieder ein Gericht, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 27. Oktober 2018



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchttessig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola

mundgerecht zerpfückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

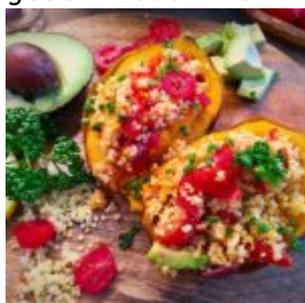
Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin

SÜSSKARTOFFELN aus dem Ofen

geschrieben von Karin Knorr | 27. Oktober 2018



Heute gibt es gleich drei Zutaten, die wir als Superfood bezeichnen können. Hirse, Avocado und die Süßkartoffel – zusammen entsteht eine Mahlzeit, die optimale Power gibt. Die Süßkartoffel schmeckt und kann vielseitig eingesetzt werden. Heute gibt es die Süßkartoffel aus dem Ofen.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hirse

- 1 Tasse Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Oliven optional
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech oder in einer Auflaufform mit Schale bei 200 Grad im Backofen zirka 40 Minuten garen. Die Hirse kochen. 1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser in einen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen. Tomaten, Oliven und Avocado würfeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, Tomaten und Oliven darin sämig dünsten (etwa 5 Minuten). Dann Hirse und Avocado dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die fertige Süßkartoffel aufschneiden, mit der Gabel etwas zerdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Tipps: Wer mag, kann die Kartoffel noch mit Kräutern garnieren. Ich koche immer etwas Hirse mehr und kann sie so auch für ein anderes Gericht verwenden.

Gesundheitstipps: Die Süßkartoffel passt gut in die kohlenhydratarmer Ernährung, hat einen niedrigen Glyx, reguliert somit den Blutzuckerspiegel. Sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt unseren Darm. Hirse hat zusätzlich Eiweiß und [Avocado gute Fette](#) zu bieten.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Hirsebrei mit Früchten](#)

Uns hat diese Süßkartoffel super gut geschmeckt. Es war ein neues Geschmackserlebnis. Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 27. Oktober 2018



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei

meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Indische Linsensuppe](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr