

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner  
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Schlemmermüsli mit Vanille-Zitronen-Soße



Menge für 4-6 Personen

### Zutaten für die Trockenmischung:

Für die Trockenmischung (ich bereite sie immer für zwei Tage vor, verwende dann die Hälfte um sie mit dem Obst zu mischen)

- 100 g Haferflocken
- 40 g Cashewnüsse
- 1 El Chiasamen
- 50 g Rosinen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kokosraspel
- 30 g Sesam
- 30 g gepufften Amaranth

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



### **Weitere Zutaten für das verzehrfertige Müsli:**

- 120 ml Wasser oder Hafermilch
- 1 Birne ca. 200g
- 1 Banane ca. 200 g
- 2 Clementinen
- 1 Apfel ca. 125 g
- Im Sommer natürlich Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Nektarinen, Pfirsiche und und und

### **Vorbereitung:**

- ❖ Hafer frisch quetschen mit einer Flockenquetsche – S. Extra-Tipp zu Haferflocken  
Alternativ Haferflocken: *Nachteil s. Extra-Tipp*
- ❖ Cashewnüsse + Chiasamen mahlen
- ❖ Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden

### **Zubereitung:**

- Alle Zutaten vermengen

### **Zutaten für die Vanille-Zitronen-Soße:**

*Menge für 4-6 Personen*

- 400 g Seidentofu
- 30 g Leinöl (bitte in einer Ölmühle kaufen und im Kühlschrank aufbewahren es wird sonst ranzig und schmeckt bitter, außerdem ist ranziges Öl extrem gesundheitsschädlich – Hinweis: Leinöl kann eingefroren werden)
- Schale von einer Zitrone
- Saft von einer Zitrone
- 1 TI Vanille
- 1Pr. Jodsalz
- 4 – 5 Feigen
- Ca. 150 g Wasser (nach Geschmack)

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



### **Vorbereitung:**

- ❖ Feigen klein schneiden und z.B. im Blender Mixer mit etwas Wasser pürieren

### **Zubereitung:**

- Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren.

### **Anrichten:**

Soße auf das Müsli geben

### **Als Topping:**

- Hanfsamen (geschrotet)
- Geröstete Mandeln oder Walnüsse
- Granatapfelkerne
- Paranüsse (etwas zerkleinert)



Sommervariante

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Herbstvariante

Sabine Lippertz  
Vorm Eickerberg 72  
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright © All Rights Reserved



## Extra-Tipp – Hafer:

### Hafer

- Ist besonders leicht verdaulich,
- Senkt den Blutzuckerspiegel, wegen seines niedrigen glykämischen Index – Beta Glucan (s. unten) wirkt zudem regulierend auf den Blutzuckerspiegel (Stichwort Haferkur – bei Diabetes Typ 2)
- Senkt den Cholesterinspiegel - Beta Glucan s. unten
- glutenarm
- extrem nährstoffreich.

**Hafer gilt als das ernährungsphysiologisch wertvollste Getreide, übertrifft als Energiespender alle anderen Getreidearten und ist prallvoll mit gesunden Stoffen:**

**100 Gramm Hafer** setzen sich zusammen aus:

12 Gramm Protein

*(enthält 6 von den 9 essentiellen Aminosäuren - Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin und Valin.)*

13 Gramm Wasser

7,1 Gramm Fett (davon 20% gesättigte Fettsäure)

59,2 Gramm Kohlenhydrate

6,2 Gramm Ballaststoffe – **davon 3 g Beta-Glucane**

*(Beta-Glucane senken den Cholesterinspiegel (da sie Gallensäure binden) und regulieren den Blutzuckerspiegel bei Typ 2 Diabetes*

*2,9 Gramm Mineralstoffe*

Beta-Glucane und Schleimstoffe der Glucane sind sehr empfindlich und werden durch ein Enzym im Hafer rasch abgebaut.

An **Mineralstoffen** enthält der Hafer sehr reichlich:

Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, Zink, Silicium und Phosphor.

An **Vitaminen** hat er zu bieten:

- Reich an Biotin           Haut, Haar & Nerven
- Vit. B1                    Nervenvitamin
- Vit. B6                    Nervenvitamin
- Vitamin E                Antioxidans

Da Hafer viele Kalorien hat - 100 Gramm bringen es auf etwa 337 Kalorien (kcal) - sind Haferprodukte vor allem bei Sportlern beliebt: Sie liefern viel Energie ohne den Magen nennenswert zu belasten.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



**WICHTIG - Industriell hergestellte Haferflocken bzw. Müslis sind immer behandelt,**

weil sie durch den hohen Fettanteil sonst nicht lange gelagert werden könnten, sondern schnell ranzig würden.

Das Getreide wird gedarrt. Es wird zuerst mehrere Stunden mit Dampf, dann mit trockener oder feuchter Hitze behandelt. Durch die Hitze werden die fettspaltenden Enzyme deaktiviert. Und gleichzeitig auch alle anderen wertvollen Enzyme. Da Enzyme aus Aminosäuren bestehen, werden sie bei einer Temperatur von über 42° zerstört.

Auch die hitzeempfindlichen B-Vitamine (die übrigens notwendig für den Stoffwechsel von Zucker sind), werden zerstört.

Sabine Lippertz  
Vorm Eickerberg 72  
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved