Do it yourself – Granola, Knäckebrot und Pizzateig

Das Herstellen von Granola und Knäckebrot ist sehr einfach und auch für Kochanfänger geeignet.
Der Vorteil bei der Selbstproduktion liegt darin, dass Ihr wisst, was Ihr in Eurem Granola-Müsli und in Eurem Knäckebrot für Zutaten habt. Ausserdem ist es sehr viel günstiger als die gekauften Fertigmüslis und Knäckebrote. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass Ihr Euch die Zutaten nach Eurem eigenen Geschmack zusammenstellen könnt.

Granola selbst herstellen
1 Eiweiß
300g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne usw.
Stevia, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig nach Geschmack

Das Eiweiß steif schlagen, die gehackte Nussmischung und Stevia, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig nach Geschmack dazugeben und dann über Nacht in den Kühlschrank stellen, am anderen Tag wird das Granola im Backofen bei 40 Grad getrocknet.

Ihr könnt auch 2 Esslöffel Honig erwärmen und dann die gehackte Nussmischung und Stevia, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig nach Geschmack dazugeben und dann über Nacht im Backofen bei 40 Grad trocknen lassen.

Nach der Trocknung wird das Granola in mundgerechte Stücke gebrochen. Zum Abschluss noch ein paar gefriergetrocknete Früchte in das Granola geben. Guten Appetit!

Die Trocknung im Backofen bei 40 Grad, hat den Vorteil, dass alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Knäckebrot ohne Mehl

500g Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne usw.
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Chia-Samen
250 ml Wasser

Die Samen- und Nussmischung über Nacht in 250 ml Wasser einweichen. Am anderen Tag braucht Ihr nur noch 1 Teelöffel Salz und die Chia-Samen dazugeben und dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Dann bei 80 Grad im Backofen trocknen lassen.

Knäckebrot mit Mehl

300g Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne usw.
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Chia-Samen
250 ml Wasser
200g Dinkel- oder/und Haferflocken

Die Samen- und Nussmischung über Nacht in 250 ml Wasser einweichen. Am anderen Tag braucht Ihr nur noch 1 Teelöffel Salz, die Chia-Samen und die Dinkel- oder/und Haferflocken dazugeben und dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und das Knäckebrot 10 Minuten bei 250 Grad backen, dann solltet Uhr den Backofen auf 180 Grad zurückschalten und das Knäckebrot ca. 30 Minuten fertig backen.

Pizzateig

6 Esslöffel Chia-Samen
400 ml Wasser
200g geschrotete Leinsamen

1 Teelöffel Salz
ca. 200g Kokosmehl am anderen Tag in die Masse geben

Alle Zutaten zusammen mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am anderen Tag, Kokosmehl in die Masse geben und zwar soviel bis ein Teig entstanden ist. Der Teig ist nach der Fertigstellung klebrig. Den Teig dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Dies gelingt am besten, wenn Ihr eine Klarsichtfolie auf den Teig legt und dann verteilt. Dann wird der Teig bei 175 Grad im Backofen getrocknet. Zwischendurch bitte mit einer Gabel ein paar Mal einpicksen. Ist der Boden getrocknet könnt Ihr ihn nach Belieben belegen und wie eine normale Pizza im Backofen fertigbacken.

TIPP: Der Teig für das Knäckebrot sollte so dünn wie möglich auf dem Backblech ausgestrichen werden. Dabei könnt Ihr Klarsichtfolie auf den Teig legen und dann verstreicht Ihr den Teig. So klebt der Teig nicht an Euren Händen oder an der Teigrolle.

Durch das Einweichen über Nacht in Flüssigkeit wird der Keimprozess in Gang gesetzt. Die Nüsse, Samen und Saaten werden zum Leben erweckt und es erfolgt eine Umwandlung, indem die Säuren und Hemmstoffe zum größten Teil abgebaut werden.

Die Samen- und Nussmischung wird also durch das Einweichen über Nacht aufgewertet. So bekommt Ihr einen zusätzlichen Schub an Nährstoffen in Euer Müsli und Eurer Knäckebrot. Seht mal unter dem folgenden Link nach, dort stehen interessante Informationen zum Thema: Einweichen von Getreide, Samen und Saaten -> Gekeimte Saaten

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links

nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung