Vinaigrette, Brot backen und Müsli – Wie passt das zusammen?

Vinaigrette – einfach – schnell – und super lecker
Zurzeit ernte ich jeden Tag in meinem Garten Salat bis sich der Frost einstellt. Dazu gehört der Feldsalat und die Blätter der Roten Beete.
Damit ich nicht jeden Tag eine neue Vinaigrette herstellen muss, bereite ich die Salatsoße alle 2 Tage frisch zu.

Dazu nehme ich:
2 Esslöffel Sesamsamen
2 Esslöffel Leinsamen
2 Esslöffel Chiasamen und gebe alles zusammen in meine Elektrische Ölpresse Yden
2 Zitronen entsaften
1 Zwiebel kleinschneiden (ich habe eine rote Zwiebel genommen, dadurch sieht die Salatsoße auch optisch toll aus)
2 Knoblauchzehen kleinschneiden
1 Stück frische Ingwerwurzel kleinschneiden
1 Stück frische Kurkumawurzel kleinschneiden
1 Esslöffel Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
1 Prise Salz
200 ml Wasser
Kräuter nach Geschmack zum Öl geben und alles gut durchpürieren. Die Vinaigrette über den frischen Salat geben und den Rest abdecken und ab damit in den Kühlschrank.

Dinkel-Lupinen-Brot mit Tresterzusatz
Den Trester vom ausgepressten Öl gebe ich mit in mein Dinkel-Lupinen-Brot, welches dadurch enorm aufgewertet wird.

Dazu nehme ich:

750 Gramm Dinkel
250 Gramm Lupinenmehl
den gesamten Trester von der Ölgewinnung
375 ml warmes Wasser
2 Beutel Trockenhefe
3 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

Zubereitung:
Dinkel mahlen und mit dem Lupinenmehl mischen. In das Wasser Trockenhefe, Salz, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup und 3 Esslöffel Öl (selbst gepresst) in einem Mixer ordentlich durchmengen und zur Mehlmasse geben. Die Küchenmaschine auf der niedrigsten Stufe einstellen und 5-10 Minuten durchkneten lassen.

Den Teig über Nacht, gut abgedeckt gehen lassen. Am anderen Tag mit ein wenig Dinkelmehl nochmals mit der Hand durchkneten und zu Broten und/oder Brotkonfekt formen und dann bei 200 Grad ca. 45 Minuten (das Brot) und/oder 25 Minuten (Brotkonfekt) backen.

In jedem Gericht, in welchem Ihr Mehl verwendet, könnt Ihr immer ¼ des Mehls durch Lupinenmehl ersetzen. Wie z.B.: Pizzateig, Nudeln, Pfannekuchen, Kuchen, Waffeln, Plätzchen usw. Jedes Mal, wenn Ihr ¼ des Getreidemehls durch Lupinenmehl ersetzt, wertet Ihr das Mehl auf. Das Lupinenmehl beinhaltet ein basisches, hochwertiges und pflanzliches Eiweiss, welches vom Körper sehr gut verwertet wird.

Auf ein 1.000 Gramm Dinkelbrot, ersetze ich ¼ des Dinkelmehls durch Lupinenmehl. Die Struktur des Teiges wird durch das Lecithin im Lupinenmehl geschmeidiger und lässt sich sogar besser verarbeiten. Ihr habt dann nicht mehr so viel Teig an den Händen kleben. Die Haltbarkeit des frisch gebackenen Brotes verlängert sich.

WICHTIG

Beim Backen braucht Ihr die doppelte Menge Weinsteinbackpulver oder Hefe, da der Teig etwas schwerer ist als der reine Getreideteig. Da Lupinenmehl keine Stärke enthält, eignet sich Lupinenmehl nicht zum Andicken von Soßen oder Marmelade.

Mein fertiges **Dinkel-Lupinen-Brot mit Tresterzusatz**

Im Hintergrund sehr Ihr meine Elektrische Ölpresse Yden. Das tolle an dieser Mühle ist, dass ich damit sogar feinste Samen und Saaten wie Chia, Leinsamen, Sesam usw. mahlen kann. Nüsse, Mandeln und Co. lassen sich auch zu Öl mahlen. Um eine optimale Öl-Ausbeute zu erhalten, zerkleinere ich die Nüsse, Mandeln und Co. grob.

Ganz neue Ölzusammensetzungen könnt Ihr Euch ausdenken. Zu kaufen gibt es solche Mischungen, die Eurer eigenen Kreativität entspringen wohl kaum, auf jedem Fall nicht in der Frische. Aus den 6 Esslöffeln Sesam, Leinsamen und Chia habe ich 4 Esslöffel Öl gewonnen. Diese Menge reicht für eine 4-tägige Portion Vinaigrette. Ihr werdet unter anderem bemerken, dass das frisch gepresste Öl viel besser schmeckt als das fertig gekaufte Öl.

Ganz zu schweigen vom gesundheitlichen Aspekt, gesünder geht es wohl kaum, oder was meint Ihr?

Probiert es aus und lasst es mich bitte wissen, welche Mischungen Euch am besten geschmeckt haben!

Müsli mit Tresterzusatz

Da ich nicht jeden Tag Brot backe, aber meine Ölmühle öfter gebraucht wird, mische ich gerne den Trester von der Ölgewinnung in unser morgentliches Müsli. Oder Ihr reichert Suppen, Sossen, Gemüse und Salate mit dem Trester an.

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.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

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

Der Provider dieses Blogs