

NEO NATURE

Endlich gesünder und
erfolgreicher leben

Das
Geheimnis
deiner
natürlichen
Power

GABAL

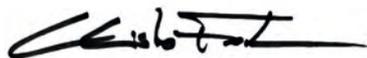
Fotos: Arne Müller und Klas Neidhardt
Weitere Infos zum Buch und zu Christo Foerster
unter www.christofoerster.com

Sauber essen

9 Rezepte für mehr
natürliche Power

Respekt! Dass du hier bist, bedeutet
dass du wirklich etwas ändern willst.
Diese Rezepte können dir helfen,
dich sauber zu ernähren. Nimm Sie
als Impuls, um selbst kreativer und
bewusster zu kochen (deshalb findest
du auch ganz bewusst kaum Mengen-
angaben). Und vor allem: Iss nicht
unbedingt weniger, aber anders.

Viel Spaß!



Pfannkuchen ohne Getreide

Zutaten für 4-6 Pfannkuchen

4 Eier, eine reife Banane, gemahlene Mandeln, gemahlene Haselnüsse
etwas Frischkäse, Milch, Zimt
Kokosfett, Ahornsirup oder Honig

Zubereitung

Die Banane zu Mus zerdrücken und mit den Eiern, den gemahlenden Mandeln und Haselnüssen, einem Löffel Frischkäse, einem Schuss Milch und etwas Zimt zu einer flüssig-zähen Masse verrühren. Etwas Kokosfett auf mittlerer Stufe in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Masse portionsweise hineingeben. Von beiden Seiten goldbraun braten und nach Bedarf mit Ahornsirup oder Honig und Obst servieren.



Frühstückssalat

Zutaten

gedämpfter Brokkoli (abgekühlt), gegrillte Hühnerbrust, ein Apfel, gehackte Walnüsse
Weintrauben (grün und rot), Sellerie, Leinöl
frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Leinöl und Zitronensaft dienen als Dressing.

Asiapfanne

Zutaten

Garnelen, 1 Zwiebel, frischer Knoblauch, Kokosöl, geriebener Ingwer, Karotten, eine Paprika, Bambussprossen, Kurkuma, rote Currypaste (am besten aus dem Asiashop), Kokosmilch, frischer Koriander, Limonensaft

Zubereitung

Zwiebel, Ingwer, Karotten und Knoblauch würfeln oder in dünne Scheiben schneiden und in Kokosöl langsam anbraten. Dann Kurkuma, die Currypaste, die gewürfelte Paprika und Bambussprossen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Nun die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten braten. Kokosmilch zugeben und ca. 5 Minuten zusammen ohne Deckel köcheln lassen. Mit dem Saft der Limone abschmecken.



Fisch aus dem Backofen

Zutaten

Frischer Fisch (zum Beispiel Forelle), frische Kräuter (zum Beispiel Thymian), Zitrone, grobes Meersalz, grober Pfeffer, etwas Olivenöl

Zubereitung

Den ausgenommenen und entschuppten Fisch auf beiden Seiten mehrfach einschneiden. Die Einschnitte mit Thymian und Meersalz füllen. Den restlichen Fisch leicht mit Olivenöl bestreichen und leicht pfeffern. Den Bauchraum jeweils mit zwei Zitronenscheiben und zwei Thymianzweigen füllen. Den Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf mittlerer Schiene bei 220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten garen. Schmeckt hervorragend mit einem frischen Salat (Feldsalat, Tomaten, Avocado Champignons, geröstete Pinienkerne, Essig-Öl-Senf-Honig-Dressing)

Beerensmoothie

Zutaten

Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren (falls keine frischen verfügbar sind, nimm tiefgefrorene), abgekühlter schwarzer oder grüner Tee, crushed Ice, Leinsamen, Kokosraspeln, Mandel- oder Walnussbutter

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer vermischen



Avocadoschnitten mit Salsa

Zutaten

eine Avocado, für die Salsa: eine kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, Tomaten, scharfe Peperoni, Koriander, Zitronensalz, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Avocado in Sticks oder mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Salsa kleinschneiden und anschließend in einem Mixer pürieren.



Power Porridge

Zutaten

Haferflocken, etwas Kokosmilch, Leinsamen, gehackte Walnüsse, ein Apfel, Blaubeeren, Zimt, Honig

Zubereitung

Den Apfel reiben und unter die Haferflocken heben. Dann mit Leinsamen bestreuen und alles mit heißem Wasser und etwas angewärmter Kokosmilch aufgießen. Kurz umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Die gehackten Walnüsse und die Blaubeeren dazugeben. Nach Belieben etwas Zimt und Honig darüber geben.

Grüner Chili Smoothie

Zutaten

etwas frische Chilischote, eine halbe Salatgurke, eine halbe Orange (geschält), eine Birne, eine Handvoll frischer Spinat, etwas fein gehackten Ingwer, Wasser

Zubereitung

Die Chilischote fein hacken und etwa einen halben Teelöffel davon mit den anderen Zutaten in einen kräftigen Mixer geben und alles cremig mixen. Mit dem Wasser eher etwas zurückhaltend sein, damit die Konsistenz nicht zu dünn wird. Wer es scharf mag, kann natürlich auch mehr Chili in den Smoothie geben.

Süßkartoffel Fries

Zutaten

Süßkartoffeln, Olivenöl, Meersalz, Paprikapulver süß, etwas Chiliflocken oder grobes Chili aus der Mühle, frischer Thymian und Rosmarin

Zubereitung

Die Süßkartoffeln mit einer Bürste gut waschen, dann in schmale Spalten schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade mischen (Thymian- und Rosmarinblätter fein hacken) und die Süßkartoffelspalten darin schwenken (sie sollten nicht vor Öl tröpfeln, sonst werden sie zu matschig). Die Süßkartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 210 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit kurz wenden. Dazu passt gut ein Dip aus Joghurt mit etwas Salz, geriebenem Ingwer und einem Teelöffel Limettensaft

