



## Glutenfrei, ohne tierisches Eiweiß, fettarm / fettfrei: Backlinge, Süßspeisen & Gebäck

### Zum Backen

Die Temperatur- / Zeitangaben gelten für einen vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze. Ziehen Sie 20° C ab, wenn Sie mit Umluft backen. Nutzen Sie es aus, wenn der Ofen einmal an ist und backen Sie noch Kartoffelscheiben oder Tomaten/Gemüse vor. Viele Rezepte kommen ohne Backpulver aus. Mir ist aufgefallen, dass es meist keinen Unterschied beim Backergebnis macht, daher habe ich es dann weggelassen.

### \*glutenfreies Mehl / über Getreide

Die „gesündesten“ **glutenfreien Getreidearten sind Hirse und Hafer**. Weitere glutenfreie Getreide sind Reis und Mais. **Mais** gehört zu den No-Foods, da es zu stark gentechnisch bearbeitet ist. **Reis** kann man gelegentlich essen, aber da es sauer verstoffwechselt wird, trägt es zu einem ungesunden Millieu bei. Von **Buchweizen, Quinoa und Amaranth** rät Anthony William ab; sie sind glutenfrei und werden alkalisch verstoffwechselt, sind aber sehr schwer verdaulich. – Es bleiben also **(Braun-)Hirse und Hafer als optimales Backgetreide**, wobei Hafer etwas schwerer verdaulich ist als Hirse. Da ich eine Mühle habe, kann ich das Getreide jeweils frisch mahlen. Braunhirse- und Hafermehl gibt es auch zu kaufen und Haferflocken lassen sich in der Küchenmaschine einfach mit den Messern zu Mehl verarbeiten. Beide Getreide kann man auch mischen. Damit glutenfreies Brot / Kuchen nicht so schnell trocken wird, fügen Sie pro 500 g Mehl 1 – 2 geh. EL **Flohsamenschalen** hinzu.

Generell können Sie also bestimmte Getreide in Maßen in Ihre Ernährung einbauen, aber Getreide bringt Sie nicht weiter. Deshalb sollten wir uns möglichst mit den „heiligen Vier“ Obst, Gemüse, Salat und Wildfrüchten sattessen und Getreide nur gelegentlich als Beilage verwenden.

Es gibt auch Menschen, die eine Zeitlang **völlig auf Getreide verzichten** sollten, um gesund werden zu können. Das betrifft z. B. die chronischen Darmerkrankungen, aber ggf. auch andere chronisch von Streptokokken verursachte Symptome. Nehmen Sie die Signale von Ihrem Körper wahr und entscheiden Sie selbst.

## Verwandeln Sie Ihr Lieblingsrezept !

**Mehl** ersetzen Sie z. B. durch ca.  $\frac{3}{4}$  **glutenfreies Mehl** oder gedünstete, gemuste Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zucchini, Banane, Kürbis, Kartoffeln (letzteres nur deftig)  
1/8 **Kartoffelstärke** / Pfeilwurzstärke  
1/8 **Eiweißmehl**, z. B. Süßlupinenmehl, Kastanien- (Maronen), Mandel-, Kokos-, Hanf-, Kichererbsenmehl, Erbsen-, Kürbisprotein ...  
+ 1–2 TL Apfelpektin oder bei robustem Darm Flohsamenschalen („Feuchthaltemittel“)

**Fette, Nüsse, Mandeln, Samen-Menge** mindestens halbieren. Nüsse / Mandeln schmeckt man intensiver heraus, wenn man sie nicht ganz fein mahlt. Das beste **Backfett** ist **Kokosöl**, aber Öl ist generell ungünstig und muss stark eingeschränkt werden bei überlasteter Leber. Versuchen Sie statt dem Fett gemuste Banane.

**Ahornsirup u/o Kokosblütenzucker** statt **Zucker**  
2 geh. TL Kokosblütenzucker kristallin lässt eine Idee von konventionellem Zucker im Endergebnis aufkommen. Das vergeht allerdings i.d.R. beim Lagern. Probieren Sie es aus! Wenn Sie eine rohe Speise anfertigen und Honig dazu passt, können Sie auch **kaltgeschleuderten Imker-Honig** verwenden oder guten Akazienhonig, der ist neutral im Geschmack. Zum Backen verwende ich keinen Honig, weil ich es schade finde, ihn zu erhitzen (Vitalstoffverlust).

**1 Ei** ersetzen Sie durch (Alternativen)

1 kleine **Banane**

ca. 80 g **Apfelmus** (frisch oder Konserve, z. B. von Alnatura aus dem Glas – wichtig: Achten Sie darauf, dass keine künstlichen Zusatzstoffe wie Zitronensäure in dem Apfelmus enthalten sind).

Ca. 25 g **Eiweißmehl** (s.o.) oder gem. **Leinsaat** oder **Chia** in ca. 50 ml Wasser einige Minuten zu einer Paste eingeweicht: Als erstes bei Backbeginn erledigt, kann man das „Lein-Ei“ unter den Teig rühren, wenn die anderen Zutaten alle bereitgestellt / eingefüllt sind. Anthony William sagt, Chia sei Lein nicht überlegen. Wenn der Teig möglichst hell bleiben soll, können Sie **goldene Leinsaat bzw. weiße Chiasaat** verwenden.

**Milch** ersetzen Sie durch Mandelmilch oder eine andere vegane „Pflanzenmilch“ oder einfach durch (Kokos-)Wasser. Achten Sie auch hier auf die Zutaten. Die ungesüßte Mandelmilch von Allos und Alnatura ist aktuell „rein“, Kokoswasser von Alnatura und Aqua Verde ebenfalls.



**Schlagsahne** - Ist nicht ganz einfach, aber mit etwas Liebe und Geduld kann man aus dem festen Teil einer Dose Kokosmilch „Sahne“ schlagen. Ich würde das Rezept so abwandeln, dass die Sahne zu einer Creme wird und diese mit Agar Agar oder Apfelpektin ähnlich einem Pudding herrichten und sahnähnlich verwenden. Denn Kokosmilch ist sehr fett. Auch Eiweißmehl, Chia, Leinsaat sind sehr wasserziehend und können zu Pudding verarbeitet werden. Gemahlene oder auch ganze Chia-/Leinsamen können z. B. über Nacht einen Pudding zaubern.

### **Bindemittel / Feuchthaltemittel**

Pro ca. 250 g Mehl 1 gestr. EL Apfelpektin oder 1 – 2 geh. EL Flohsamenschalen (letzteres kann zu Darmreizungen führen, daher nichts für Darmempfindliche) dazugeben

*Folgende Rezepte sind von Anthony William, ggf. etwas abgewandelt:*

### **Blaubeer-Muffins** (ca. 12 Muffins)

50 g (goldene) Leinsaat od. Chiasamen gemahlen, in ca. 250 ml Wasser quellen lassen  
150 g glutenfreies Mehl (s.o.)  
2 geh. TL Kartoffelstärke; 2 gestr. TL Backpulver  
150 g Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft (frisch)  
3 mittlere Bananen (ca. 300 g ohne Schale) mit der Gabel zerdrücken  
Alles zu einem Teig verrühren.  
ca. 150 g TK wilde Blaubeeren als letztes noch tiefgefroren kurz unter den Teig heben.  
Bei 180° C ca. 15 – 20 Min. backen

**Variation:** Anderes Obst, z. B. Apfelstücke, Kirschen, Rosinen, oder deftig?

### **Hafer-Rosinen-Kekse** (1 Blech)

2 geh. TL gem. goldene Leinsaat mit  
50 ml Wasser ca. 15 Min. ziehen lassen  
125 g Haferflocken; 75 g Hafermehl  
2 TL Kokoszucker (dann knuspert es etwas...)  
½ TL Backpulver  
(1/2 TL Backsoda/Natron – nicht unbedingt nötig)  
1 TL Zimt, etwas Vanille  
50 g Kokosöl oder Avocadoöl – ggf. durch kl. 1 Banane ersetzen  
60 – 100 g Ahornsirup je nach Geschmack  
100 g Rosinen (oder mehr...)  
Bei 180° C ca. 10 – 12 Min. backen – nicht zu lange backen, damit die Rosinen nicht verbrennen!

### **Maple-Fudge**

200 g Datteln (entsteint)  
80 g Mandelmus  
60 g Ahornsirup  
1 gestr. TL reine gem. Vanille  
In der Küchenmaschine so gut es geht zerkleinern. Feiner wird es, wenn Sie die Datteln möglichst fein vorschneiden, denn es wird jedenfalls in meiner Küchenmaschine ziemlich schnell ein Klumpen, der nur noch gerollt, aber nicht mehr geschnitten werden kann. Schmeckt aber dennoch köstlich!  
Masse in eine Glaslockdose geben, ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen und dort lagern. Nach Bedarf Scheiben oder Würfel ausschneiden. Hält sich sicherlich länger, ist aber bei mir immer schon nach 3 – 4 Tagen aufgegessen.

### **Medical Medium Sandwich Brot**

3 EL gemahlene Leinsamen + 120 ml Wasser  
120 g ungesüßtes Apfelmus oder wenn es deftiger sein darf: gedünstete Kartoffeln oder Kürbis, fein geraffelte Zucchini, Möhre...  
1 EL Ahornsirup  
420 ml Wasser  
420 g glutenfreies Hafermehl  
105 g Hirsemehl  
210 g Tapiokastärke oder Kartoffelstärke  
1 EL Backpulver  
Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen (nicht einfetten). Die gemahlene Leinsamen und das Wasser miteinander vermengen und für 5 - 10 Minuten beiseitestellen, bis alles aufgequollen ist. Anschließend die Leinsamen mit dem Apfelmus, dem Ahornsirup und Wasser in einer mittelgroßen Schüssel verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Das Hafermehl, Hirsemehl, Tapiokastärke und Backpulver zu den feuchten Zutaten hinzugeben und rühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig beiseitestellen und 15 Minuten gehen lassen.

Den Teig in die Backform geben und für 45-50 Min backen, bis sich ein Zahnstocher ohne Teigreste wieder aus dem Brot ziehen lässt. Das Brot kurz abkühlen lassen, bevor es aus der Form genommen werden kann. Anschl. auf einem Gitter komplett auskühlen lassen. Rezept leicht variiert

Experimentieren Sie auch mit Kartoffel-/Kürbispüree, Rosinen im Teig!



## **Bananen-Eis „Nicecream“**

3 große Bananen, in Scheiben, (an)gefroren  
ca. 100 ml Kokos- oder Mandeldrink  
Gewürze, z. B. Zimt, Vanille...  
Im Mixer / Küchenmaschine cremig mixen, sofort servieren oder noch 1 – 2 h tiefkühlen für eine festere Konsistenz. Wenn man weitere frische Bananen oder anderes Obst frisch oder gefroren dazugibt, erhält man leckeres Fruchteis!  
Topping ggf. Walnüsse, Beeren, Kokosraspel ...

*Eigene „Experimente“*

## **Möhrenkuchen**

75 g Haselnüsse grob gemahlen / gehackt  
350 g Möhren fein geraffelt  
150 g Hafer- u/o. Hirsemehl (ggf durch je 1 geh. EL Flohsamenschalen, Eiweißmehl ersetzen)  
250 g Apfelmus  
150 g Ahornsirup  
150 g Rosinen  
Saft von ½ - 1 Zitrone + etwas geriebene Schale  
30 g Stärke  
2 gestr. TL Apfelpektin  
(kein Backpulver nötig)  
In kleiner Kastenform bei 180° C ca. 40 Minuten oder ca. 30 Min. in 26 cm Springform backen  
In der Springform lässt es sich schöner servieren, weil der Kuchen sehr saftig ist. Bei der Kastenform in dickere Scheiben schneiden.

## **Kekse zum Ausstechen**

200 g Hafer- u/o. Hirsemehl  
30 g Eiweißmehl, z. B. Kokosmehl  
30 g Kartoffelstärke  
75 g geschmolzenes Kokosöl  
25 g Kokosblütenzucker (für das Knuspern)  
100 g Ahornsirup  
Ggf. Gewürze wie Zimt, Vanille, Wintergewürze...  
Bei 180° C ca. 10 – 12 Min. backen

## **Müsli-Riegel oder Müsli-Muffins**

300 g „Müsli“ oder Haferflocken (fein)  
150 g Apfelmus (ggf. frische Äpfel pürieren)  
150 g Ahornsirup  
50 – 100 g Kartoffelstärke  
100 - 150 g Trockenfrüchte / Nüsse / Samen  
(kein Backpulver nötig)  
Für Riegel ca. 2 cm dick in einer Form oder auf einem Blech backen und noch warm in Stücke schneiden oder als flache Muffins ca. 20 Min. bei ca. 180° C backen

## **Müslischnitten, roh (ungebacken)**

25 g gemahlene Leinsaat oder Chia in  
Ca. 100 ml Wasser ca. 5 Min. quellen lassen  
300 g „Müsli“ oder Haferflocken (fein)  
150 – 200 g Rosinen oder gehackte Trockenfrüchte  
Option: 50–100 g geh. Nüsse oder Samen, Gewürz  
In eine Glaslockform drücken, ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Scheiben oder Würfel herausschneiden und genießen

## **Müslischnitten, roh (ungebacken) Variante**

1 kleine Handvoll (knapp 50 g) Nüsse / Mandeln / Kokosraspel (braucht nicht zerkleinert zu werden) in Küchenmaschine grob zerkleinern, dazu geben: ca. 200 g (2 – 3) rotschalige entkernte Äpfel, ungeschält, vorgeschnitten und ebenfalls in der Küchenmaschine zerkleinern (oder anderes Obst)  
250 g Haferflocken  
ca. 100 g Honig / Ahornsirup, Gewürze  
200 – 250 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte, diese ggf. etwas zerkleinert, auf kleiner Stufe verrühren  
Das ergibt einen dicken Teig, In eine Glaslockform geben und verschließen. Nach wenigen Stunden im Kühlschrank sind Hafer und Rosinen aufgequollen und der „Kuchen“ kann in der Form geschnitten und in Scheiben oder Würfeln herausgeholt werden. Hält sich einige Tage im Kühlschrank.

## **Bananen-Hafer-Keks**

300 g reife Bananen zerdrücken  
250 g Haferflocken oder -mehl  
150 – 200 g Rosinen oder anderes Trockenobst  
ggf. ca. 60 g Ahornsirup  
Gewürze z. B. Zimt, Vanille, Kardamom ...  
Option: 2 geh. TL Kokosblütenzucker (s. u.)  
Wenn Haferflocken genommen werden, vor dem Backen etwas ziehen lassen. Ich forme ca. 7 – 8 cm große und bis zu 1 cm dicke Kekse.  
Bei 180° C ca. 15 - 20 Min. backen  
Am besten schmecken Sie gerade abgekühlt und etwa 5 Tage lang, wenn Sie in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden, z. B. in einer Glaslock-Dose. Wenn Sie am Backtag noch gegessen werden, kann man auch 2 TL Kokosblütenzucker dazugeben, um sie etwas knuspriger zu bekommen. Es sind sonst eher weiche Kekse, die weniger bananig schmecken als vielleicht gedacht. Probieren Sie dieses Rezept, das ganz ohne „offene Fette“ auskommt.



## **Süßkartoffel-Kuchen ohne Getreide**

600 g gedünstete Süßkartoffel, warm oder kalt  
1 – 2 Bananen, zerdrückt (oder mehr Süßkartoffel)  
150 g Rosinen oder (unaufgetaute TK) Blaubeeren,  
Apfelstücke, Kirschen oder Obst nach Wahl ...  
100 - 125 g Ahornsirup  
1 – 2 geh. EL Flohsamenschalen  
(alternativ für darmempfindliche Menschen  
1 gestr. EL Apfelpektin)  
(ca. 50 g) 2 - 3 geh. EL Eiweißmehl z. B. Kokos-,  
Mandel- oder Süßlupinenmehl  
Optional: Zimt, Vanille etc., Orangenöl passt auch  
gut (weil der Kuchen so schön orange ist)  
Kein Einfetten / Backpulver nötig. In einer flachen  
Form, z. B. einer 600 ml Glaslock-Dose bei 180° C  
ca. 45 Min. backen. Nach dem Abkühlen einfach  
mit dem Deckel verschließen und ab in den  
Kühlschrank. Es lassen sich dünnere Scheiben  
oder Würfel schneiden und als Snack, Nachtisch  
oder Kuchen essen. Hält sich ca. 5 Tage im  
Kühlschrank.

**Varianten:** Statt Süßkartoffel nur Bananen- oder  
nur Kürbispüree verwenden

## **Mousse au Nocolat**

1 große Süßkartoffel, in Würfeln gedünstet  
3 TL Carobpulver  
50 g Ahornsirup oder Honig  
Gewürze nach Geschmack Zimt, Wintergewürz...  
Kalt fein pürieren, im Kühlschrank ziehen lassen.

## **☞ Kürbis-Obst-Steusel**

Der Teig schmeckt wie ein saftiger Rührteig, kein  
Backpulver/extra Fett nötig!

1 kleinen Hokkaido-Kürbis unter Wasser  
abbürsten, entkernen und grob würfeln. Mit der  
Schale weich dünsten.

Davon ca. 600 g fein pürieren. *Rest z. B. als  
Topping auf einem Salat verwenden.*

ca. 500 g Kürbispüree  
100 g Mandelmehl oder Eiweißmehl Alternative  
100 g Kokosmehl oder Alternative  
100 - 150 g Ahornsirup (je nach Säuregrad des  
Obstes und nach Geschmack)  
1 Msp. gem. Vanille oder andere Gewürze passend  
zum Obst nach Geschmack  
ca. 500 - 750 g Obst, ggf. klein gewürfelt

alles vermengen in eine Form einfüllen oder  
schichtweise einfüllen: Teig – Obst – Teig – Obst  
bzw. als Blechkuchen Teig – Obst und ggf.  
doppelte Portion Streusel:

Streusel (einfache Portion)

100 g Kürbispüree  
60 g Mandelmehl  
40 g Kokosmehl  
2 geh. EL Kokosflocken  
20 - 30 g Ahornsirup  
10 - 20 g Kokosblütenzucker  
1 Msp. gem. Vanille oder andere Gewürze nach  
Geschmack

bis zum gewünschten Bräunungsgrad bei ca. 160  
°C 30 - 45 Min im vorgeheizten Ofen backen.

## **Stollen**

1/2 Würfel Hefe mit 1 EL Ahornsirup in 150 ml  
warmen Wasser auflösen und kurz stehen lassen  
125 g Mandeln grob gemahlen  
200 g Hafer- u/o. Hirsemehl  
75 g Eiweißmehl, z. B. Kokos- u./ Mandelmehl  
50 g Kartoffelstärke  
Ca. 100 g Apfel- oder Bananenmus  
100 g Ahornsirup oder Dattelsüße  
150 g Rosinen  
2 TL Apfelpektin oder 2 EL Flohsamenschalen  
1 gestr. TL Brechts Stollengewürz u./o. andere  
Gewürze  
Optional: 5 Tropfen reines Orangenöl,  
abgeriebene Schale von Orange / Zitrone

in einer kleinen Kastenform ca. 30 Min. gehen  
lassen, dann bei 180° C ca. 10 – 12 Min. backen

## **Variante Rosinenbrot**

Mehl, Eiweißmehl, Stärke, Wasser, Apfelpektin,  
Rosinen x 1,5 oder verdoppeln

*Folgende Brotrezepte, die ich in einer Kastenform  
backe, habe ich aus dem Kopf aufgeschrieben. Bei  
den Flüssigkeitsmengen messe ich nicht ab,  
sondern nehme, so viel wie gebraucht wird für  
einen feuchteren Teig, der nicht mehr zu einem  
Laib formbar ist.*



## **Nocolat-Getränk für den Nachmittag**

Pro Portion (Großer Becher mit ca. 400 ml Inhalt)  
5 – 6 getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt  
Morgens geviertelt in einem Schraubglas mit  
ca. 100 ml Kokoswasser einweichen lassen.  
Aprikosen sind ab 15 h bes. wertvoll (s. Anthony  
William's Buch „Medical Food“)

Im Mixer fein pürieren mit folgenden Zutaten:  
Option: 1 EL Cashewnüsse oder 100 ml  
Pflanzengetränk wie Mandelmilch  
1 gestr. EL Karobpulver  
Viel Gewürz: z. B. Zimt, Vanille, Kardamom und /  
oder Gewürzmischungen: Aladin Kaffee-Gewürz  
von Sonnentor; Brechts Delifruit

### *Zubereitung und Tipps:*

Ich fertige gerne gleich 3 Portionen an und lagere  
2/3 dieses Konzentrates in dem Schraubglas, in  
dem ich die Aprikosen einweichte im Kühlschrank.  
Wenn Sie zu zweit Nocolat trinken, können Sie  
auch 4 oder 6 Portionen auf einmal anfertigen. Eine  
meiner 3 Portionen verdünne ich je nach Jahreszeit  
mit etwas ungesüßtem Mandeldrink und  
Kokoswasser und oder geben noch heißes Wasser  
aus dem Wasserkocher dazu, damit mein Nocolat  
schön warm ist. Das ist mein Ersatz für meinen  
Nachmittags-Kakao, den ich lange Jahre  
getrunken habe. Da ich nun durch Anthony William  
gelernt habe, dass **Kakao** ähnlich wie **Kaffee** die  
Nebennieren reizt, die bei fast allen Menschen der  
industriellen Welt bereits völlig überreizt sind  
(Stress ist ein sehr wichtiger Faktor für Krankheit!),  
freue ich mich, diese Alternative gefunden zu  
haben.

## **Backlinge / Braten**

Ca. 1 – 1,5 kg fein geraffeltes, rohes Gemüse /  
Kartoffeln, z. B. Möhren, Knollensellerie, rote Bete  
(tolle Farbe!), Zwiebeln, Paprika, Süßkartoffeln,  
Weißkohl (fein geschnitten), Zucchini (nicht zu  
viel, wässert, 1 TL Apfelpektin extra nehmen)  
1 – 2 geh. EL Flohsamenschalen  
2 – 3 Zehen Knoblauch zerdrückt oder fein gehackt  
Kräuter z. B. Thymian, Rosmarin, Majoran fein  
gehackt, Gewürze z. B. Curry, Brecht's  
Gewürzmischung Delikata, Endoferm o.a.  
Wenn der Teig sehr feucht ist und Sie Backlinge  
machen wollen: 1 – 2 EL Kartoffelstärke oder  
Eiweißmehl / mehr Flohsamenschalen nehmen.  
Ich drücke die Flüssigkeit des Gemüses nicht aus,  
weil dann wertvolle Mineralien verloren gehen.  
Optional: ½ - 1 TL Salz

Tipp: Ich lasse das Salz weg und gebe auf dem  
Teller sparsam Himalayasalz aus der Mühle über  
das Gericht.

In einer 900 ml Glaslockform als Braten backen  
und mit Salat warm oder kalt servieren. Auch  
lecker: Scheiben in einer Gemüsepfanne  
aufgewärmt.

Variation: Als Backlinge / Buletten auf einem Blech  
mit Backpapier ohne Fett gebacken. - Bei 180° C  
ca. 20- 30 Min bis (Braten) 45 Min backen

### *Fundstück (abgewandelt)*

## **Apfelbrot / Früchtebrot / Früchtekuchen**

70 g grob geh. Nüsse/Mandeln nach Wahl  
250 g = ca. 2 große Äpfel, grob geraffelt  
170 g gemischte Trockenfrüchte: Rosinen,  
kleingeschnittene Datteln, Aprikosen, Feigen ...

15 g = 3 EL Kokosblütenzucker

Je 1 TL Carob und Zimt

½ TL Lebkuchengewürz

Etw. Orangenschale oder Orangenöl

70 ml Apfelsaft oder Apfelmus

Zutaten mischen und 1 bis mehrere Stunden  
ziehen lassen.

70 g Hirse- oder Hafervollkornmehl

70 g Kastanien- o. a. Eiweißmehl

40 g Kartoffelstärke

1 TL Backpulver

Zu der Mischung geben, unterrühren

In einer kleinen Kastenform (ohne einfetten, ggf.  
etws Backpapier auf den Boden legen) bei  
vorgeheizten 180 °C ca. 40 – 50 Min. backen



## Zum Geleit

Das Brot ernährt Dich nicht:  
Was Dich im Brote speist  
ist Gottes ew'ges Wort,  
ist Leben, ist Geist.

Tischspruch von Angelus Silesius

Verwenden Sie möglichst Bio-Zutaten – seien Sie es sich wert! - und achten Sie besonders bei Gewürzmischungen und allen verpackten Lebensmitteln auf die Zutaten! Zitronensäure, Aromen, Glutamat und Konservierungsmittel gehören nicht in unsere Nahrung. Vermeiden Sie Essig, Alkohol sowie zu viel Fett (insbesondere Öl), zu viel Salz und nehmen Sie als Salz kein industrielles Tafelsalz, sondern nur unraffiniertes Meersalz ohne Rieselhilfen oder Himalaya Salz.

Dünsten = Dampfgaren bzw. backen ohne Fett ist besser als Kochen. Roh ist besser als gedünstet / gebacken ...

Glutenfreies Getreide und Hülsenfrüchte füttern keine Viren / Bakterien, aber sie sind schwerer verdaulich, was zu einer unerwünschten Schleimbildung führen kann und sie enthalten weniger Vitalstoffe als Obst / Gemüse / Salat & Kräuter. Achten Sie daher darauf, dass Getreide / Hülsenfrüchte nur den für Sie notwendigen Raum in Ihrer Ernährung einnehmen.

Wenn Sie mir Ihre „Experimente“ zukommen lassen, backe/koche ich sie gerne nach und nehme sie in diese Sammlung auf. Wenn Sie möchten unter Nennung Ihres Namens...

Ich freue mich über Ihre Erfahrungen! Kochen und Backen nach Anthony William ist so herrlich kreativ – Langeweile war gestern – und sooooo lecker!

Viel Freude und gutes Gelingen mit diesen Rezepten, die Sie gerne weitergeben dürfen!

Herzliche lichtvolle Grüße  
Ihre Heidi Boye