



# Rezepte zum Podcast

## Von Andrea Weiss

zusammengestellt von Petra Michel

Dipl. Ernährungs-und Diättherapeutin      Heidmühlenweg 114 a  
25336 Elmshorn      Telefon 04121-49 17 67  
[www.invita-point.de](http://www.invita-point.de)      [petra@invita-point.de](mailto:petra@invita-point.de)

Alle Rechte vorbehalten    Petra Michel 2020



## Quark-Creme mit Sanddorn

### Zutaten für 1 Portion:

- \* 1-2 EL Leinöl (am besten Dr. Budwig Omega-3 Öl)
- \* 125- 150 g Magerquark
- \* 2 EL Haferflocken, Saft einer Orange
- \* 1-2 TL Honig
- \* 1 Apfel
- \* 1 EL Sanddornsaft (ungesüßt)

**Zubereitung:** Raspel den Apfel, gib ihn auf die Haferflocken und gib den frisch gepressten Orangensaft dazu. Bereite nun die Creme aus Quark und Leinöl zu, indem du Beides glatt rührst (falls die Masse zu dick ist, nimm etwas Wasser dazu). Es sollte kein Öl mehr sichtbar sein. Eventuell mit Honig süßen. Die Quark Creme mit einem Esslöffel Sanddornsaft abschmecken und die Creme auf die Obstmischung geben.

**Tipp:** Diese Rezepte lassen sich vielfältig variieren, gut transportieren und können gut zum Mittag verzehrt werden. Auch hier kann wieder eine herzhafte Variante zubereitet werden

**Bezugsquellen für Dr. Budwig Leinöl-Produkte erfragen Sie bitte bei mir. Ich bin zertifizierte Dr. Budwig Beraterin**

## Gemüse aus dem Backofen

nach Belieben Kürbis, Möhren, Auberginen, Zucchini, Paprika, Kartoffeln usw. Olivenöl, Pfeffer und Kräutersalz

Gemüse waschen, in Scheiben schneiden und mit Öl einpinseln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad etwas 20 Minuten backen. Anschließend mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Dazu schmeckt ein beliebiger Dipp, wie pflanzlicher Brotaufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen, Avocadodip oder Tomaten-Mandelaufstrich oder noch besser ein leckeres Pesto

## Basilikum Pesto

### Zutaten für 125-150 ml Pesto | reicht für 4 Portionen Pasta (ca. 450-500 g)

- 1 Kräutertopf oder zwei Bund frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- Ein Viertel Chilischote rot & scharf (optional)
- 1 gehäufter EL Hefeflocken
- 8-9 EL hochwertiges, natives Olivenöl
- 3 EL geröstete Pinienkerne
- 1-2 TL Zitronensaft
- Meersalz und Pfeffer

### Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun.
2. Knoblauchzehe abziehen. Basilikum waschen und trocken schütteln.
3. Geröstete Pinienkerne, Basilikum, Knoblauchzehe, Chili, Hefeflocken, Olivenöl, 1-2 TL Zitronensaft sowie eine große Prise Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Pesto mit Olivenöl nach Belieben noch weiter strecken und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
4. Dieses Pesto kann direkt mit frischer Pasta vermengt serviert werden. Dazu passt Rucola-Salat mit Balsamico-Dressing.