



# Super26

## Rohrfrei für die Adern

Es ist ziemlich schwierig, 26 verschiedene Nahrungsmittel in den Alltag zu integrieren, deshalb hier ein gut erprobter Vorschlag, wie das gelingt.

Bereiten Sie diese 3 Nahrungsmittel vor, so dass sie immer zur Hand sind.

Es sind hier von 26 Superfoods 13 verarbeitet. Die anderen 13 Superfoods können direkt, ohne Vorbereitung verzehrt werden, siehe „Ernährungsplan“.

### Vorbereitung für Zuhause für 6 Tage

#### **BodyBooster**

(im Glas mit Schraubdeckel, im Kühlschrank lagern)

##### *Schritt 1*

1 Päckchen frischen Kurkuma mit Schale,

1 Knolle frischen Knoblauch,

1 Wurzel frischen Ingwer mit Schale

Kurkuma und Ingwer (beides mit Schale/Haut) waschen, unschöne Stellen abschneiden, Knoblauchzehen herauschälen.

Alles klein würfeln.

In Glas füllen. mit soviel nativem Olivenöl auffüllen, bis das Füllgut bedeckt ist.

Deckel schließen, in den Kühlschrank stellen.

Produkt muss kühl und dunkel gelagert sein, damit das Öl nicht degeneriert, Keime sich nicht so schnell vermehren können und es dadurch ungesund wird.



Innerhalb einer Woche verzehren.

## **BaseBrat:** (tiefkühlen, einzeln entnehmbar)



### *Schritt 1*

1 Glas Erbsen,

Wasser abgießen, nochmal wässern, Wasser wieder abgießen (das Einkochwasser enthält blähende Stoffe, die auf diese Weise ausgewaschen werden)

1 Glas Kichererbsen,

Wasser abgießen, nochmal wässern, Wasser wieder abgießen (wie vor)

2-3 Esslöffel Gerstenvollkornmehl und

60 g schwarzen Sesam ungeschält zugeben.

Alles in Ruhe mit dem Handmixer zu einer Masse verrühren.

Nicht zu lange rühren, es sollen noch Stücke erkennbar sein, schmeckt viel besser.

Teig 1 Stunde ruhen lassen.

### *Schritt 2*

Dann mit einem Kochlöffel gut durchkneten.

Wenn Teig zu fest und schlecht formbar: Wasser nach Bedarf untermischen.

Backblech mit Backpapier auslegen, Teig mit Löffel einzeln darauf geben, mit Löffelunterseite zu ca. 1 cm dicken Rundlingen formen (Aussehen ähnlich wie Minipizzaboden).

Bei ca. 150 °C Umluft im Backofen backen, nach 30 Minuten Ofen abstellen, im Ofen bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen.

### *Schritt 3*

Nach völligem Erkalten vorsichtig vom Backpapier lösen und direkt einzeln einfrieren.

Mindestens 6 Monate haltbar.

## TomSnack

(getrocknet, in luftdichter Dose bei Raumtemperatur lagern)

### *Schritt 1*

1 Tube Tomatenmark 2- oder 3-fach konzentriert mit  
½ Tube Senf mittelscharf,  
6 g Grünkohlpulver,  
6 g Brunnenkressepulver gut vermischen.  
50 g Gerstenvollkornmehl zugeben, zu einem Teig vermischen.  
Mit Wasser **verflüssigen**, 1 Stunde ruhen lassen.



### *Schritt 2*

Mischung soll sehr flüssig sein. Wenn nicht, Wasser hinzufügen, bis wieder flüssig.

### *Schritt 3*

Etwas von der flüssigen Mischung auf Backpapier ausgießen, hauchdünn verschwenken. Im Backofen mit Umluft und ganz leicht geöffneter Ofentür (Kochlöffel zum Offenhalten verwenden) bei 120 ° C darren, bis die Flüssigkeit getrocknet ist und sich ein hauchdünne Schicht gebildet hat.

### *Schritt 4*

Aus dem Backofen nehmen und vollständig erkalten lassen.

### *Schritt 5*

Knusperschicht vom Backpapier lösen, zerbröseln als Chips, in Aufbewahrungsbox legen.

Vorgang so häufig wiederholen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgebraucht ist.

Mindestens 6 Monate haltbar.