REZEPTBUCH

DARMOPTIMIERUNG 3.0

GENUSS
GESUNDHEIT
REGENERATION

PRIMAL ACADEMY

PRIMAL ACADEMY

REZEPTBUCH

DARMOPTIMIERUNG 3.0

GENUSS
GESUNDHEIT
REGENERATION

REZEPTE + ZUBEREITUNG

Herzlich Willkommen im Rezepte–Bereich der Darmoptimierung 3.0. Hier haben wir Dir eine Reihe an leckeren Rezepten zusammengestellt, die für die meisten Menschen magenfreundlich sind, Deine Darmwand bei der Regeneration unterstützen und die Vielfalt Deiner Darmflora erhöhen.

FRÜHSTÜCK

GLUTENFREIES BROT

VORBEREITUNGSZEIT: 10MIN KOCHZEIT: 30–35MIN
KCAL: 167 FETT: 167 G PROTEIN: 77,8 G KOHLENHYDRATE: 46,1 G DAVON BALLASTSTOFFE: 23,1 G (WERTE PRO LAIB)

Das Problem bei normalen Brötchen ist, dass häufig Weizen in großen Mengen verwendet wird. Selbst vermeintlich " gesunde" Brötchen und Brote enthalten meist viele Zusatzstoffe und natürliche Problemstoffe wie Lektine und Gluten.

In diesem Rezepte zeige ich Dir eine simple Möglichkeit, getreidefreie Brötchen und Brote zu backen und Deinem Körper damit genau die richtigen Nährstoffe und Ballaststoffe zu geben.

Tipp: Die Brotscheibe mit Avocado, Olivenöl, Butter aus Weidehaltung, Guacamole (Rezept weiter unten im Buch), Lachs, Tomaten etc. belegen.

ZUTATEN FÜR EINEN GANZEN BROTLAIB:

- 150g Mandelmus
- 5 Eier
- 50g geschmolzenes Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Waldhonig (roh, dunkel und unpasteurisiert)
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 25g gemahlene Leinsamen
- 3 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Teelöffel Weinstein Backpulver
- ½ Teelöffel Meersalz

ZUBEHÖR

- Rührgerät
- Sieb
- Brotform

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 180°C.
2. Brotform mit Pergamentpapier auslegen.
3. Die Mandelmus, die Eier, das Kokosöl, den Honig und den Apfelessig mit einem Mixer in einer großen Schüssel zu einem flüssigen, glatten Gemisch verrühren.
4. In einer weiteren, mittelgroßen Schüssel die Leinsamen, Kokosmehl, Backpulver und Salz sieben.
5. Verrühre die trockenen Zutaten mit dem flüssigen Gemisch aus dem Mixer, bis alles gut vermengt ist.
6. Den entstandenen Teig in die Brotform geben und 30–35 Minuten backen. Höchstens jedoch, bis er braun ist. Überprüfe mit einem Zahnstocher, ob der Teig fest ist.
7. Entnehme den Laib aus dem Ofen und lasse ihn 20 Minuten in der Brotform abkühlen, bevor Du ihn auf ein Drahtgitter legst.

KEINE LUST ALLES SELBST ZU MACHEN?
Wir von Primal State sind große Fans der Organic Workout "Bio Paleo Brot Backmischung"

PALEO MÜSLI

ZUBEREITUNGSZEIT: 5MIN
PRO PORTION TROCKENMASSE: KCAL: 476 FETT: 39,4 G PROTEIN: 16,38 G KOHLENHYDRATE: 7,3 G DAVON BALLASTSTOFFE: 12,2 G

100 ML KOKOSMILCH: KCAL: 185 FETT: 19 G PROTEIN: 1,6 G KOHLENHYDRATE: 2 G BALLASTSTOFFE: 0,5

Bei handelsüblichen Müsli haben wir gleich mit mehreren Herausforderungen zu kämpfen. Es enthält meist große Mengen Zucker, eine Menge Antinährstoffe und wird in der Regel mit Kuhmilch (A1 Sorte) zubereitet.

Dieses Rezept besteht aus wertvollen Kokosflocken, einigen Nüssen, leckeren Beeren, wird vorzugsweise mit Mandelmilch oder Kokosmilch zubereitet und liefert dem Körper nicht nur wichtige Fette, sondern auch Mineralstoffe, Vitamine und Polyphenole.

ZUTATEN

- 100 g Kokoschips
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Mandeln gehackt
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Handvoll Beeren

ZUBEREITUNG

1. Gib alle trockenen Zutaten zusammen und vermische sie ordentlich.
   Du kannst das Müsli in einer Dose oder einem Aufbewahrungsglas lagern.
2. Bei der frischen Zubereitung einfach die gewünschte Menge Müsli in eine Schale geben.
3. Nach Wunsch einige Beeren oder einen geschnittenen halben Apfel dazu und den gewünschten Milchersatz wie beispielsweise Kokosmilch hinzugeben.

Tipp: Du kannst wunderbar selbst mit Kokoschips, verschiedenen Samen und Nüssen experimentieren, um Dein eigenes Müsli zu kreieren. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. (**ACHTUNG:** Kein Getreide nutzen!)

PRIMAL ACADEMY

BETTER PORRIDGE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN
KCAL: 819 FETT: 74,8 G PROTEIN: 19,8 G KOHLENHYDRATE: 6,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 19,6 G

Porridge ist perfekt für die Darmgesundheit. Zumindest, wenn das richtige Rezept genutzt wird.
Dieses Rezept steckt voller Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine und enthält kein Gluten oder unnötige Antinährstoffe.

ZUTATEN FÜR EINE PERSON:

- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Kokosrapseln
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL MCT Öl

FÜR DAS TOPPING (OPTIONAL):

- Kakaonibs
- Zimt
- Kakao
- Beeren

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch, Wasser und MCT Öl in einen Topf geben und erwärmen.
2. Die geschroteten Leinsamen, Kokosraspeln und gemahlenen Mandeln hinzugeben.
3. Unter ständigem Rühren für 5–8 Minuten leicht “köcheln” bis es angedickt ist.
4. Den Porridge in eine Schale geben und optionales Topping auf den Brei streuen.

PRIMAL CHIA PUDDING

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN
KCAL: 608 FETT: 44,6 G PROTEIN: 15,7 G KOHLENHYDRATE: 16,3 G DAVON BALLASTSTOFFE: 28,9 G

ZUTATEN FÜR EINE PORTION:

- ¼ Glas Chia Samen
- ¼ Glas Mandelmilch oder Kokosmilch
- ⅓ Glas Wasser
- 1 Handvoll Blaubeeren (Alternative Beeren: Brombeeren, Cranberries, Himbeeren, Erdbeeren)
- 1 Handvoll gehackte Nüsse (Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamias, Pecannüsse, Walnüsse)
- Kakao Nibs (nach Belieben)
- **OPTIONAL:** 1 EL PRIMAL COLLAGEN
- **OPTIONAL:** 1 TL PRIMAL MCT–ÖL

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Mixe die Chia Samen und das Wasser im Mixer gut durch (und gib nach Belieben das COLLAGEN und das MCT–Öl hinzu)
2. Gib die Mandel– oder Kokosmilch mit den gemixten Chia Samen in eine Schüssel und mische es zu einer homogenen Masse
3. Gebe nun die Blaubeeren (oder alternative Beeren) auf den Boden eines schönen Behälters, z.B. Marmeladen–Glas, Weck-Glas etc. und die Chia-Masse oben drauf (wenn du magst, kannst Du die Beeren auch pürieren)
4. Stelle alles für 4 Stunden in den Kühlschrank und streue vor dem Servieren die Nüsse und Kakaonibs oben drauf

Tipp: Wer kleine Puddings aus Chia haben möchte, kann auch eine Puddingform, Tasse oder Schale nehmen und diese von Innen mit Kokosöl einfetten. Die am Abend noch flüssige Chia-Masse nach Belieben leicht mit Xylit oder Stevia süßen, in die Form geben und am nächsten Morgen ausstülpen – et voilà! Als Soße kann man pürierte Beeren wunderbar verwenden

SPEED SHAKE

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 MIN
KCAL: 415 FETT: 28,8 G PROTEIN: 23,0 G KOHLENHYDRATE: 14,1 G DAVON BALLASTSTOFFE: 4,2 G

Wenn es mal schnell gehen muss oder Du keine Lust auf ein Frühstück hast, kannst Du diesen leichten Frühstücks–Shake zubereiten, der Dich garantiert lange sättigt.

ZUTATEN

- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 2 EL Collagen
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Waldhonig (roh, dunkel und unpasteurisiert)

ZUBEREITUNG

1. Einfach alle Zutaten in einen Shaker geben und ordentlich schütteln.
2. Genießen.

PRIMAL ACADEMY

ROTER BEEREN–SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN
KCAL: 452 FETT: 34,5 G PROTEIN: 22,1 G KOHLENHYDRATE: 9,7 G DAVON BALLASTSTOFFE: 4,7 G

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- 200 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 2 EL Collagen
- 1 Handvoll Himbeeren (gefroren)

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren mit der Kokosmilch und dem Wasser in den Mixer geben und so lange pürieren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.
2. Kollagen hinzugeben und nochmal kurz durchmixen.
3. Genießen.

GRÜNER FRÜHSTÜCKS–SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN
KCAL: 436 FETT: 31,5 G PROTEIN: 15 G KOHLENHYDRATE: 22,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 8,4 G

Grüne Smoothies enthalten, wenn sie richtig zubereitet werden, eine gute Menge an Ballaststoffen, die als Nahrung für die Darmbakterien herhalten. Ganz wichtig ist, dass Du es mit dem Obst nicht übertreibst und lieber viel Blattgrün, Kräuter und Gewürze mit hinein gibst.

Tipp: Wenn Du keinen Mixer zuhause hast oder Deinen grünen Smoothie unterwegs zubereiten möchtest, dann haben wir die perfekte Lösung für Dich. Und zwar PRIMAL GREENS. Dieses Produkt ist ein “Green Smoothie”–Pulver, das voller Ballaststoffe und getrockneten grünem Gemüse steckt. PRIMAL GREENS

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- 200 ml Wasser
- 1 EL Leinsamen
- 1 Handvoll Rucola
- ½–1 Apfel
- 3 Scheiben Gurke
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL MCT–Öl
- 1 EL COLLAGEN
- **OPTIONAL:** Eiswürfel für einen kalten Smoothie

ZUBEHÖR

- Hochleistungsmixer (Bevorzugt)
- Püriergerät

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zutaten falls nötig klein.
2. Gib alle Zutaten in den Mixer und püriere sie bis eine cremige Masse entstanden ist.
3. Gib den Smoothie in ein Glas oder Becher zum Mitnehmen.

OMELETTE–VARIATIONEN

Omelettes könnte man als gesundes Fast-Food bezeichnen. Es ist super schnell zubereitet und man kann die wildesten Variationen damit zaubern. Selbst süße Omelettes kannst Du mit den richtigen Kniffen zaubern.

Tipp: Die Primal State Community richtet ihr Omelette meist mit einer halben Avocado und einem kleinen Beilagen–Salat an.

OMELETTE–VARIATION: EINFACH

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MIN KOCHZEIT: 6 MIN
KCAL: 226 FETT: 15,4 G PROTEIN: 19,6 G KOHLENHYDRATE: 2,6 G DAVON BALLASTSTOFFE: 0 G

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- 3 Eier
- 1 Schuss Wasser
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen).
2. Für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur in der Pfanne stocken lassen.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 5 Minuten stocken lassen. Omelette von der einen Seite umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einen Teller servieren.
5. **OPTIONAL:** Mit Salat und Gemüse garnieren.

PRIMAL ACADEMY

OMELETTE-VARIATION: BACON

VORBEREITUNGSSZEIT: 5 MIN KOCHZEIT: 6 MIN
KCAL: 479 FETT: 35,6 G PROTEIN: 39,8 G KOHLENHYDRATE: 4,7 G DAVON BALLASTSTOFFE: 3,5 G

Bei Bacon ist es sehr wichtig, dass Du auf eine artgerechte Weidehaltung achtest. “Billigbacon” ist nicht nur ein Produkt, für welches das Tier immense Qualen durchlitten hat, sondern das auch voller Schadstoffe wie Medikamente, Toxine und schlechten Fettsäuren steckt.

Bacon aus Weidehaltung hingegen liefert gute Fettsäuren und sättigt für einen längeren Zeitraum.

WICHTIG: Bacon niemals “kross” braten. Das schmeckt zwar richtig lecker, lässt allerdings schädliche Stoffe entstehen.

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- Omelette Grundzutaten (siehe vorheriges Rezept)
- 50 g Bacon oder mehr nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen.)
2. Für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen und einige Streifen Bacon auf die Eimasse geben.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 5 Minuten stocken lassen. Omelette von der einen Seite umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einem Teller servieren.
5. Optional: Mit Salat und Gemüse garnieren.

OMELETTE-VARIATION: LACHS

VORBEREITUNGSSZEIT: 5 MIN KOCHZEIT: 6 MIN
KCAL: 561 FETT: 3,5 G PROTEIN: 34,3 G KOHLENHYDRATE: 60 G DAVON BALLASTSTOFFE: 0,3 G

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- Omelette Grundzutaten (siehe vorheriges Rezept)
- 50 g Räucherlachs

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen.
   (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen.)
2. Für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen und den Räucherlachs auf die Eimasse geben.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 5 Minuten stocken lassen.
   Omelette von der einen Seite umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einen Teller servieren.
5. **OPTIONAL:** Mit Salat und Gemüse garnieren.

OMELETTE–VARIATION: SPINAT

VORBEREITUNGSSZEIT: 5 MIN KOCHZEIT: 6 MIN
KCAL: 248 FETT: 15,7 G PROTEIN: 22,5 G KOHLENHYDRATE: 3,9 G DAVON BALLASTSTOFFE: 2,2 G

Spinat enthält eine Menge an Mineralstoffen und Ballaststoffen.
Bei Primal State kochen wir daher sehr häufig mit diesem Superfood.

ZUTATEN

- Omelette Grundzutaten (siehe vorheriges Rezept)
- 1 Handvoll Spinatblätter

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen.
   (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen.)
2. Für 3 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen und eine handvoll Spinatblätter auf die Eimasse geben.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 10–12 Minuten stocken lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einen Teller servieren.
5. **OPTIONAL:** Mit Salat und Gemüse garnieren.

PRIMAL ACADEMY

HAUPTMAHLZEITEN (MITTAGESSEN/ABENDESSEN)

ZOODLES

Zoodles sind eine wunderbare Möglichkeit echte Nudeln zu ersetzen. Sie enthalten kein Getreide, stecken voller Mikronährstoffe und sind eine wunderbare Grundlage für allerlei Soßen.

Tipp: Alternativ zu Zoodles kannst Du auch Algenspaghetti oder Reisspaghetti nutzen.

Algenspaghetti enthalten große Mengen Ballaststoffe, Mikronährstoffe und Jod.
HINWEIS: Bei Schilddrüsenproblemen bitte vorher den Arzt aufgrund des Jods konsultieren.

Reisspaghetti enthalten zwar keine Anti–Nährstoffe, bestehen allerdings fast aus reiner Stärke.
In kleinen Mengen ist das in Ordnung. Du solltest es allerdings nicht übertreiben und sie möglichst nach körperlicher Betätigung wie einem Workout verzehren.

ZUBEREITUNG DER ZOODLES

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Zucchini

ZUBEHÖR

- Spiralschneider

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchinis im Spiralschneider zu Zoodles schneiden.
2. Die Zoodles in die fertige Zoodle–Soße geben und kurz 2–3 Minuten köcheln.

PRIMAL ACADEMY

ZOODLES BOLOGNESE (OMNIVOR - MIT FLEISCH)

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 15 MIN
KCAL: 704 FETT: 43,7 G PROTEIN: 32,7 G KOHLENHYDRATE: 40,1 G DAVON BALLASTSTOFFE: 10,1 G

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- Zoodles aus 1 Zucchini
- 250 g Bio Rinderhackfleisch
- ½ Zwiebel
- 1 Karotten
- 1 Tomaten
- 100 ml passierte Tomaten
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schuss Essig
- 1 Teelöffel Honig
- Einige Blätter Basilikum
- Olivenöl (ca. 1 EL)
- Chili nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in feine Würfel schneiden.
2. Mit etwas Olivenöl andünsten.
3. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten.
4. Die Tomaten würfeln und hinzugeben.
5. Wenn die Zutaten gut angebraten sind, die passierten Tomaten hinzugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. **OPTIONAL**: noch etwas Chili hinzugeben
8. **ZOODLES:** Wenn alles gut eingekocht ist, kommen die in Spiralen geschnittenen Zucchini und der gehackte Basilikum dazu. Die Zucchini werden kurz mitgekocht und dann kann schon angerichtet werden.

ZOODLES AL SALMONE (KETARISCH)

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MIN KOCHZEIT: 10 MIN
KCAL: 966 FETT: 71,9 G PROTEIN: 62,6 G KOHLENHYDRATE: 12,5 G DAVON BALLASTSTOFFE: 4,7 G

Dieses Rezept ist ein leckeres Fischrezept. Es empfiehlt sich für alle, die Omega 3 Fettsäuren in ihrem Speiseplan erhöhen möchten.

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- Zoodles aus 1 Zucchini
- 1 Lachsfilet

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe, evtl.auch mehr
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Apfelessig
- 1 halbe Limette(n)
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Lachs würfeln und in 2 EL Olivenöl rundum kurz anbraten. (Entgegen der Meinung, dass Olivenöl schnell oxidiert, ist es sehr hitzestabil).
2. Lachs aus der Pfanne nehmen, die gehackten Schalotten in die Pfanne geben und anschwitzen, bis sie glasig sind.
3. Den Knoblauch dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen.
4. Köcheln lassen und Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.
5. Anschließend Kokosmilch, Apfelessig, Gewürze und Kräuter hinzufügen und mit den angebratenen Lachsstücken nochmal kurz aufkochen lassen.
6. **ZOODLES:** Die Zoodles mit hinzufügen und nochmal kurz zusammen köcheln.

ZOODLES NAPOLI (VEGETARISCH)

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 15 MIN
KCAL: 396 FETT: 29,9 G PROTEIN: 8,6 G KOHLENHYDRATE: 18,6 G DAVON BALLASTSTOFFE: 9,9 G

Dieses Rezept ist für die Vegetarier unter uns. Falls Du keine Nachtschattengewächse wie Tomate und Paprika vertragen solltest, dann kannst Du auch eine leckere Spinatsoße mit Kokosmilch zubereiten und dann die Zoodles darin kurz aufköcheln.

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- Zoodles aus 1 Zucchini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ weiße Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 gewürfelte Tomaten
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel frisches Basilikum geschnitten in Chiffonade, geteilt
- **OPTIONAL:** 1 Teelöffel Kokosnussamino
- **OPTIONAL:** ¼ Teelöffel Paprikaflocken

ZUBEREITUNG

1. Die weiße Zwiebel hacken und mit etwas Olivenöl im Topf leicht andünsten.
2. Alle weiteren Zutaten wie Knoblauchzehen und Tomaten schneiden und mit in den Topf geben.
3. Die Gewürze und Kräuter hinzugeben und alle Zutaten zusammen leicht köcheln.
4. Im Anschluss die Zoodles hinzugeben, köcheln und servieren.

PRIMAL ACADEMY

GESUNDER BURGER

Das Ungesunde an einem Burger sind in der Regel die Dips, die Brötchen und qualitativ minderwertiges Fleisch.

Was kannst Du also tun, um trotzdem leckere Burger ohne schlechtes Gewissen zu essen?
Du tauschst die Dips aus, wählst einen gesunden Brötchenersatz und nimmst Bio–Fleisch aus artgerechter Haltung.

OPTIONEN FÜR DEN BRÖTCHENERSATZ

- Brötchen aus der Brotbackmischung von Organic Workout
- Ananas-Scheiben als Brötchen-Ersatz
- Große Pilze als Brötchen-Ersatz
- Einfach keine Brötchen und nur das innere des Burgers

SCHLICHTE PATTIES (BURGER–BELAG)

ZUTATEN FÜR 1 PATTIE

- 150 g – 200 g Hackfleisch (Weidehaltung/Bio)
- Salz und Pfeffer
- **OPTIONAL:** Gewürze und Zwiebel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gut vermischen und zu kleinen Burgerpatties formen
2. In Oliven– oder Kokosöl anbraten

PULLED CHICKEN (BURGER-BELAG)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN KOCHZEIT: 40 MIN
KCAL: 353 FETT: 15,6 G PROTEIN: 48,9 G KOHLENHYDRATE: 0,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 0 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR CA. 2 PERSONEN)

- 4 Hähnchenschenkel vom Maishähnchen
- 1 Glas Hühnerbrühe (z.B. von BROX)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL süßes Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Chilipulver
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 6 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen
2. Hühnerbrühe, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Chilipulver, Zimt, Salz und 5 EL Weißweinessig zusammen mit 150 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen.
3. Die Hähnchenschenkel in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel für ca. 40 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen während der Kochzeit einmal wenden.
4. Die Hähnchenschenkel aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Flüssigkeit im Topf zur Hälfte einreduzieren, anschließend vom Herd nehmen. Das Hähnchenfleisch sollte so zart sein, dass es sich ganz leicht vom Knochen lösen lässt. Am besten mit zwei Gabeln auseinander zupfen.
5. Die kleinen Hähnchenstücke zurück in den Topf geben und mit dem Inhalt vermengen.
6. Gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer sowie mit anderen Gewürzen abschmecken und nach Belieben servieren.

VORSCHLÄGE FÜR WEITEREN BELAG

- Tomaten
- Salat
- Gurke
- Avocado
- Spiegelei
- Bacon
- Selbstgemachte Mayonnaise/Guacamole (Rezepte s.u.)

GLUTENFREIE PIZZA

Es gibt viele verschiedene Teig-Rezepte für eine glutenfreie Pizza. Wir zeigen Dir hier ein Pizza–Rezept, das leicht zuzubereiten ist.

GRUNDREZEPT FÜR DEN PIZZABODEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 25 MIN
KCAL: 422 FETT: 30,3 G PROTEIN: 10,8 G KOHLENHYDRATE: 19,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 12,1 G

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

PIZZATEIG

- 1 Blumenkohl
- 5 Eier
- 5 EL Kokosmehl
- 1 TL Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL gemahlene Mandeln
- Salz

PIZZA–SAUCE

- 2 Strauchtomaten (Nachtschattengewächs)
- Oregano
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Für den Boden Strunk und Blätter des Blumenkohls entfernen und diese in der Küchenmaschine fein häckseln.
2. Den Blumenkohl auf einem Backblech für ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen trocken backen.
3. Den trockenen Blumenkohl kurz abkühlen lassen und danach mit Eiern, gemahlenen Mandeln, Oregano, Salz und Kokosmehl zu einem Teig vermengen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl bestreichen, damit der Blumenkohlboden später nicht daran kleben bleibt.
5. Den Blumenkohlteig darauf verteilen, auf die Ränder etwas Öl geben und 20 Minuten backen bis er etwas braun ist.
6. Für die Pizzasauce die Tomaten pürieren und mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Blumenkohlboden verteilen.
7. Nochmals 3–5 Minuten backen. Anschließend mit den Zutaten belegen und servieren.

Tipp: Wenn Du keine Lust oder Zeit zum Zubereiten eines Pizza-Bodens hast, kannst Du auch den glutenfreien Pizza–Teig von “Lizza” ausprobieren.

PIZZA RUCOLA UND SERRANO

ZUSÄTZLICHE ZUBEREITUNGSZEIT: 3 MINUTEN
KCAL: 556 FETT: 45,2 G PROTEIN: 32,1 G KOHLENHYDRATE: 4,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 2,3 G

ZUTATEN

- Rucola
- Serrano Schinken
- Tomaten (Nachtschattengewächs)
- Olivenöl/MCT ÖL
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten auf den Pizzaboden verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PIZZA SALMONE

ZUSÄTZLICHE ZUBEREITUNGSZEIT: 3 MINUTEN
KCAL: 274 FETT: 18,4 G PROTEIN: 22,1 G KOHLENHYDRATE: 3,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 2,3 G

ZUTATEN

- Rucola
- Räucherlachs
- Tomaten
- Olivenöl/MCT Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten auf den Pizzaboden verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PIZZA VEGGIE

ZUSÄTZLICHE ZUBEREITUNGSZEIT: 3 MINUTEN
KCAL: 96 FETT: 1,3 G PROTEIN: 5,1 G KOHLENHYDRATE: 13,5 G DAVON BALLASTSTOFFE: 7,1 G

ZUTATEN

- Pizza-Teig mit Lieblings–Gemüse (z.B. Zucchini/ Paprika/ Tomaten) belegen
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten auf den Pizzaboden verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MIXED BOWL

Die Begriff “Bowl” (engl. für “Schüssel”, “Schale”) bezeichnet die Tellerform in der die Bowl-Gerichte angerichtet werden.

Meist handelt es sich um eine bunte Mischung aus verschiedensten Lebensmitteln, Gemüsesorten, festen und gemixten Bestandteilen und rohen und gedünsteten Zutaten. So entstehen ganz unterschiedliche Geschmacksrichtungen vereint in einer lebendigen Bowl.

Das Besondere ist, dass eine Bowl super schnell zubereitet und leicht mitzunehmen ist, super lecker schmeckt und eine wahre Nährstoffbombe sein kann.

CHICKEN BOWL

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN KOCHZEIT: 10 MIN
KCAL: 568 FETT: 40,9 G PROTEIN: 29,4 G KOHLENHYDRATE: 24,1 G DAVON BALLASTSTOFFE: 5,5 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR EINE PERSON)

- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- ½ Tasse geriebene Karotten
- 1 große Hühnerbrust, gewürfelt
- 1 zerhackte grüne Chilli
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- Beliebige Beläge: Guacamole, selbstgemachte Mayonnaise (Rezepte weiter unten im Rezeptbuch)

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini und geriebene Karotten anbraten, bis sie weich werden. (Ca. 5 Minuten)
2. Huhn einrühren und braten lassen bis es gut durchgegart ist.
3. Grüne Chilis, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel einrühren.
4. In einen tiefen Teller oder kleine Schüssel geben.
5. Anschließend Guacamole und/oder selbstgemachte Mayonnaise hinzugeben.

FISH BOWL

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 5-10 MIN
KCAL: 621 FETT: 40,8 G PROTEIN: 47,5 G KOHLENHYDRATE: 12 G DAVON BALLASTSTOFFE: 5,8 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR EINE PERSON)

- 1–2 kleine Filetstücke vom Lachs
- 4 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel. gemahlener Kreuzkümmel
- ½ kleiner Rotkohl, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Tasse dünn geschnittene Frühlingszwiebeln
- Selbstgemachte Mayonnaise
- 1 halbe Zitrone
- **OPTIONAL**: Guacamole

ZUBEREITUNG

1. **EMPFOHLEN:** Wenn Du einen gefrorenen Fisch verwendest, dann taue diesen über Nacht im Kühlschrank auf.
2. Mische den gemahlenen Kreuzkümmel und das Chilipulver in einer kleinen Schüssel zusammen.
3. Tupfe den Fisch mit einem Papiertuch trocken, reibe ihn mit 2 TL Olivenöl von beiden Seiten ein und lege ihn dann mit beiden Seiten in den Kreuzkümmel–Chilipulver Mix.
4. Schneide nun den Kohl und die dünne Zwiebel in ganz dünne Scheiben.
5. Bestreiche eine Grillpfanne oder eine schwere Bratpfanne mit den anderen 2 TL Olivenöl.
6. Erhitze nun die Pfanne etwa eine Minute bei mittlerer Hitze. Dann den Fisch hinzufügen und ca. 4 Minuten auf der ersten Seite garen.
7. Wende den Lachs und brate ihn ca. 4 Minuten auf der anderen Seite. (Die tatsächliche Kochzeit hängt davon ab, wie dick die Fischstücke sind. Die Fische sollten zart sein.)
8. Verrühre die selbstgemachte Mayonnaise mit dem Saft der halben Zitrone.
9. Gib die grüne Zwiebel nun zum Kohl und rühre genügend Mayonnaise hinein, sodass ein leckerer "Kohlsalat" entsteht.
10. Wenn der Fisch fertig ist, lasse ihn leicht auf einem Schneidebrett abkühlen und verwende dann zwei Gabeln, um den Fisch zu zerkleinern.
11. Die Schüssel mit ½ der Kohlmischung füllen und der gewünschten Menge Fisch belegen. Etwas mehr Dressing darüber träufeln.
12. Sofort mit selbstgemachter Guacamole und grünen Zwiebeln zum Garnieren servieren.

VEGGIE BOWL

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MIN KOCHZEIT: 15 MIN
KCAL: 637 FETT: 38,3 G PROTEIN: 17,7 G KOHLENHYDRATE: 32,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 22 G

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- ½ Butternusskürbis
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 kleine rote Zwiebel

- 1 große Knoblauchzehe
- ½ Kopf Grünkohl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ TL Kurkumapulver
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- Salz und Pfeffer abschmecken
- 1 Ei, weich gekocht
- 1 große Avocado, entkernt und geschält

ZUBEREITUNG

1. Grünkohl klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
2. Avocado schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Haut und die Samen des halben Butternusskürbises entfernen und anschließend in kleine Stücke schneiden.
4. In eine Pfanne mit etwas etwas Wasser geben und leicht anbraten.
5. Mit etwas Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel 8 Minuten dämpfen.
6. Das Kokosöl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
7. Die Zwiebel hinzufügen und glasig braten.
8. Knoblauch, Grünkohl und Gewürze hinzufügen.
9. Die Mischung in eine Schale geben und mit dem gekochten Ei und Avocado belegen.

HINWEIS: Wähle immer Bio–Zutaten, wenn möglich.

SÜSSKARTOFFELPOMMES MIT CHICKEN-NUGGETS IN SESAMPANADE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 30 MIN
KCAL: 769 FETT: 47,2 G PROTEIN: 48,5 G KOHLENHYDRATE: 25 G DAVON BALLASTSTOFFE: 9 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 1 große Süßkartoffel
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 3 EL Sesam
- 2 EL Mandelmehl
- Olivenöl und Kokosöl zum Braten und Backen
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober–/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffel in 1 cm dicke Stifte schneiden.
3. Stifte in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten beiseite stellen.
4. Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen.
5. Süßkartoffelstifte abgießen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.
6. Süßkartoffelpommes, Kokosöl und Gewürze gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

7. 30 Minuten backen, nach 15 Minuten einmal wenden.
8. Hähnchenfilets währenddessen waschen und trockentupfen.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Chicken–Nugget–Größe schneiden.
10. Ei etwas verquirlen.
11. Filets zuerst im Mandelmehl, dann im Ei und zum Schluss in Sesamsamen wenden und gut andrücken.
12. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von jeder Seite goldbraun anbraten.
13. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit den Süßkartoffelommes heiß servieren.

Tipp: Dazu passt der Mayonnaise–Dip mit Zitronensaft

HÄHNCHEN–SCHNITZEL UMHÜLLT VON MANDELPANADE MIT KOHLRABI IN MANDELMILCH–SAUCE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 15 MIN
KCAL: 720 FETT: 43,5 G PROTEIN: 5,7 G KOHLENHYDRATE: 75,2 G DAVON BALLASTSTOFFE: 18,4 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 1 kleiner Kohlrabi
- 300 ml Mandelmilch
- 100 ml Gemüsebrühepulver (Bio, ohne Zusätze und hefefrei)
- 1 Hähnchenschnitzel, ca. 200 g
- 1 Ei
- 4 EL Mandelmehl
- 2–3 EL Kokosöl zum Braten
- 1 TL Zitronensaft
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Paprika
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauchröllchen und Zitronenscheibe zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben und diese in Stifte schneiden.
2. Den Dämpfeinsatz mit dem Kohlrabi befüllen, in einen Topf mit ca. 2 cm hochem Wasser einhängen, schließen und erhitzen
3. Sobald Dampf austritt 6–8 Minuten garen. Der Kohlrabi darf noch leichten Biss haben.
4. Für die Sauce die Mandelmilch mit der Brühe in einen Topf geben und ca. 10 Minuten cremig einköcheln lassen.
5. Das Hähnchen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Ei in einem Teller verquirlen und die Schnitzel darin wenden. Das Mandelmehl auf einen Teller streuen und das Fleisch in die Mandeln drücken.
7. Im heißen Öl in einer Pfanne auf jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
8. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die zweite Hälfte in Scheiben bzw. Viertel schneiden.
9. Die Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.
10. Die Schnitzel mit dem Kohlrabi auf Tellern anrichten. Das Gemüse mit der Sauce beträufeln, mit Schnittlauch bestreuen und die Zitronenstücke dazu reichen.

PRIMAL ACADEMY

ZUCCHINI–SPINAT–LASAGNE MIT MANDEL–BÉCHAMEL-SAUCE

VORBEREITUNGSZEIT: 30 MIN KOCHZEIT: 30 MIN
KCAL: 455 FETT: 34,5 G PROTEIN: 17,2 G KOHLENHYDRATE: 16,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 5 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 AUFLAUFFORM)

- 200 g Hackfleisch (Weidehaltung/Bio)
- 2 EL Mandelmehl
- 2 EL Kokosöl
- ¼ Liter Mandelmilch
- ½ Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 große Zucchini
- 1 Handvoll veganer Käse (Simply V)
- 2–3 EL Kokosöl zum Braten
- 1 EL Olivenöl zum Auskleiden der Auflaufform
- Muskatnuss
- Italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf, goldbraun anbraten.
   Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Tomatensauce zugeben, mit Oregano/ Salz und Pfeffer würzen
3. Hackfleisch in die Pfanne geben, nochmals kurz aufkochen lassen, abschmecken und beiseite stellen.
4. Mandelmus im Kokosöl unter Rühren kurz anschwitzen, mit Mandelmilch ablöschen, Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben und kurz aufkochen lassen, abschmecken und vom Herd nehmen. (Béchamel Sauce)
5. Eine kleine Gratin–Form vorbereiten und eine Lage Zucchini-Streifen darin platzieren.
   Dann 3 EL Bolognese darüber verteilen und mit 3 EL der zubereiteten Béchamel-Sauce übergiessen.
6. Im Wechsel wiederholen, bis die letzte Zucchini–Schicht erreicht ist.
7. Den veganen Käse auf der Lasagne verteilen und die Gratin–Form für 30 Minuten in den Backofen stellen.

HÄHNCHENSTICKS (SKEWER) MIT SÜSSKARTOFFELPÜREE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 30 MIN
KCAL: 932 FETT: 55,6 G PROTEIN: 51,5 G KOHLENHYDRATE: 55,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 12,8G

ZUTATEN FÜR HÄHNCHENSKEWER (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Salz
- 200 g Hähnchenbrustfilets

PRIMAL ACADEMY

ZUTATEN FÜR SÜSSKARTOFFELPÜREE (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 200 g Süßkartoffeln
- 3 El Mandelmilch
- 1 El Ghee
- Salz
- 1 Prise Zimt
- 2 Prisen Muskatnuss, frisch geriebe
- ½ Prise Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Olivenöl, Zitronensaft, gehackte Knoblauchzehen, Oregano, Paprikapulver und Salz in einen verschließbaren Beutel geben.
3. Hähnchenstücke zugeben, gut mit der Marinade vermischen, extra Luft auspressen, verschließen und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren.
4. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt 20–25 Min. kochen.
5. Abgießen und bei sehr milder Hitze im offenen Topf ausdämpfen lassen.
6. Mandelmilch, Ghee, Salz, Zimt, Muskatnuss und Chiliflocken aufkochen.
7. Die Süßkartoffeln mit dem Handrührer im Topf zerkleinern
8. Kochende Milchmischung unterrühren, evtl. nachwürzen.
9. Grillpfanne oder Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen und Grillrost/ Pfanne leicht einölen. Holzspieße 15 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
10. Hähnchen aus der Marinade nehmen und auf die feuchten Spieße aufstecken.
11. Hähnchenspieße auf dem heißen Grill ca. 8 Minuten von jeder Seite grillen, bis sie überall gut gebräunt sind

FLEISCHFRIKADELLEN (Z.B. MIT SERVIETTENKNÖDEL)

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN KOCHZEIT: 8 MIN
KCAL: 775 FETT: 44,9 G PROTEIN: 55,3 G KOHLENHYDRATE: 32,6 G DAVON BALLASTSTOFFE: 2,9 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 300 g Biohackfleisch gemischt (halb und halb)
- ½ große Zwiebel (grob gehackt)
- 2 kleine, verquirlte Eier
- 1 EL Senf
- 2–3 EL glutenfreies Mehl
- 1 TL Paprika rosenscharf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zusammen mengen und zum Schluss zum Binden einfach ein paar Eßlöffel „glutenfreies Paniermehl“ untermengen. Das Gemisch sollte fest und leicht klebrig sein. Ist es zu weich, einfach etwas mehr Paniermehl hinzugeben – wenn zu fest, mehr Ei hinzugeben.
2. Frikadellen nach Belieben formen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen und Frikadellen von jeder Seite gut durchbraten.

PRIMAL ACADEMY

FISCHFRIKADELLEN (Z.B. MIT SERVIETTENKNÖDEL)

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN KOCHZEIT: 8 MIN
KCAL: 634 FETT: 39,9 G PROTEIN: 37,4 G KOHLENHYDRATE: 30 G DAVON BALLASTSTOFFE: 1,5 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 250 g Wildlachsfilet
- 2 Eier
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Senf
- 3 EL Kokosöl
- ½ Bund frische Kräuter (z.B. Koriander, Dill, Petersilie)
- Pfeffer und Salz
- **OPTIONAL:** 2–3 EL glutenfreies Mehl (für die Konsistenz)

ZUBEREITUNG

1. Die Hälfte des Lachsfilets in kleine Stücke schneiden, die andere Hälfte in einer Küchenmaschine fein häckseln.
2. Die Eier schaumig schlagen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.
4. Kräuter hacken.
5. Alle Zutaten, inkl. Senf, in einer Schüssel vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
6. Evtl. glutenfreies Mehl für die Konsistenz hinzufügen.
7. Mit einem Eßlöffel die Lachsmasse Portionsweise in eine Pfanne mit Kokosöl (der Boden sollte bedeckt sein) geben und auf beiden Seiten goldbraun braten.

GEMÜSEFRIKADELLEN (Z.B. MIT SERVIETTENKNÖDEL)

VORBEREITUNGSZEIT: 25 MIN KOCHZEIT: 8 MIN
KCAL: 404 FETT: 22,1 G PROTEIN: 21 G KOHLENHYDRATE: 22,9 G DAVON BALLASTSTOFFE: 15,7 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- ½ Knolle Sellerie
- 1 EL ÖL
- 1 Prise Petersilie, gehackt
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- Pfeffer und Salz

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Zucchini, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen, fein hacken und in heißem Öl glasig anschwitzen.
3. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
4. Eier und Mandelmehl gut mit der Masse vermengen.
5. Frikadellen formen.
6. In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

SERVIETTENKNÖDEL

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN KOCHZEIT: 80 MIN
KCAL: 489 FETT: 25,2 G PROTEIN: 18,6 G KOHLENHYDRATE: 45 G DAVON BALLASTSTOFFE: 6,7 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 200 g helles glutenfreies Brot oder Brötchen (Wir verwenden die Brötchen von Organic Workout)
- ¼ Mandelmilch
- ½ Zwiebel fein geschnitten
- ¼ Bund Petersilie gehackt
- 30 g Ghee oder Margarine
- 2 Eier
- Muskatnuss
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Brotscheiben vierteln, salzen, mit Mandelmilch übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebel und Petersilie in Butter dünsten, auskühlen lassen und mit den Eiern und Muskat zur Brotmilch geben. Alles gut vermengen, die Brotstückchen jedoch nicht zu fein zerdrücken! Es dürfen größere Brotstücke im Teig verbleiben. Die Masse soll weich und geschmeidig sein, keinesfalls zu fest. Bei Bedarf noch ein Ei zum Teig geben.
3. Den Knödelteig in eine Gefriertüte (3 L) einfüllen. (Diese Tüte nochmals in eine weitere Gefriertüte geben, nur für den Fall, dass eine Gefriertüte reißt.) Die Tüten mit Küchengarn fest zusammenbinden, mit Beachtung, dass die Tüte den Teig gut umschließt und wenig Luft darin ist.
4. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und den Semmelknödel anschließend etwa 60 Minuten in leicht sprudelndem Wasser kochen.
5. Herausnehmen und vorsichtig von der Tüte lösen. Den Knödel in fingerdicke Scheiben schneiden und servieren.

PRIMAL ACADEMY

(HÄHNCHEN-) GYROS MIT SCHWARZEM REIS

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 120 MIN (MARINIEREN UND ZIEHEN LASSEN)
KCAL: 928 FETT: 45,7 G PROTEIN: 56,5 G KOHLENHYDRATE: 64,8 G DAVON BALLASTSTOFFE: 5,8 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Tasse schwarzen Reis
- ½ große, weiße Zwiebel
- 1 EL griechische Gewürze (Oregano, Rosmarin, Thymian, Paprika, Majoran, Curry...)
- 2 EL Olivenöl für die Marinade
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schwarzen Reis waschen, abtropfen lassen.
2. 2 Tassen Wasser aufkochen. Den Reis ins kochende Wasser geben, Deckel auflegen und bei kleiner Flamme 35 Minuten gar ziehen lassen (Das Wasser muss vollständig aufgesogen sein).
3. Mit Salz abschmecken.
4. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
5. Knoblauch pressen.
6. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
7. Mit den griechischen Gewürzen würzen.
8. Zwiebel und den Knoblauch untermischen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchengyros darin rundherum gut durchbraten.
10. Zusammen servieren.

VIETNAMESISCHE SOMMERROLLEN MIT HUHN, GARNELEN ODER VEGETARISCH (GOI CUON)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN
KCAL: 642 FETT: 39,8 G PROTEIN: 34,5 G KOHLENHYDRATE: 39,8 G DAVON BALLASTSTOFFE: 7,7 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 100 g Hühnerbrust
- 4 gekochte, geschälte Garnelen
- 2 EL Kokosöl
- ¼ Möhre
- ¼ Gurke
- ¼ Avocado
- ¼ Salatherz
- ½ TL Koriander
- ½ Minzeblätter
- 15 Blätter Reispapier

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Hühnerbrust in Streifen, würze sie nach Belieben und brate sie in etwas Kokosöl, bis sie schön braun sind.
2. Schneide die Garnelen in kleine Stücke und brate sie kurz an
3. Schäle die Möhre und die Gurke, schneide beides in feine Stifte.
4. Schneide die Avocado in feine Streifen
5. Teile den Salat in einzelne Blätter, wasche ihn und schneide die dicken Blattadern heraus. Große Blätter solltest du in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
6. Zupfe die Blätter von den Kräutern.
7. Tauche die Reispapierblätter kurz in lauwarmes Wasser bis sie formbar werden und lege sie – immer mit einem leicht angefeuchteten Stück Küchenpapier dazwischen – auf einem Teller bereit.
8. Sommerrollen-Füllung als breiten Streifen aufs eingeweichte Reispapier legen.
9. Linken und rechten Reispapierrand über die Füllung klappen.
10. Untere Seite darüber legen und fest aufrollen.

Tipp: Variiere gerne verschiedene Füllungen (Hühnchen, Garnelen, vegetarisch) für etwas Abwechslung.

VIETNAMESISCHE ZAUBERSAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN
KCAL: 64 FETT: 0,5 G PROTEIN: 2,3 G KOHLENHYDRATE: 10,1 G DAVON BALLASTSTOFFE: 4,3 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 250ML)

- ½ Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ rote Paprika
- 2 EL Nuoc Mam (Fischsauce)
- 1 EL Apfelessig
- ½ rote Chilischote
- 150 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Karotte schälen und ganz fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Paprika ebenfalls fein würfeln. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden.
3. Alle Zutaten zusammen mit Wasser gut vermischen.
4. Wenn Du magst, kannst Du noch gehackte Erdnüsse oder Koriander zugeben.

PRIMAL ACADEMY

SUPPEN

KNOCHENBRÜHE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN KOCHZEIT: 240-360 MIN (4–6 STD.)
KCAL: 80 FETT: 4,6 G PROTEIN: 7,0 G KOHLENHYDRATE: 0,6 G DAVON BALLASTSTOFFE: 0,2 G

In Amerika erfährt die Knochenbrühe im Augenblick ein wahres Aufleben. Ganze Bücher wie „Bone Broth Miracle“ (dt. „Knochenbrühe Wunder“) beschäftigen sich mit diesem Thema. Auch in der Paleo Szene ist Knochenbrühe weit verbreitet. All das hat natürlich seinen Grund.

Die vielen Nährstoffen, Mineralien und Proteine wie Kollagen, Gelatine und Glucosamine haben eine große Bedeutung für das Verdauungs- und Immunsystem und wirken sich positiv auf Knochen, Gelenke und Bindegewebe aus.

Und das Beste: Knochenbrühe ist vielseitig einsetzbar. Sie dient als Grundlage für allerlei Rezepte, ob für Suppen, Soßen oder pur mit etwas Salz. Die Knochenbrühe kann aus den Knochen von Lamm, Wild, Rind oder Schwein zubereitet werden - wobei die Markknochen aus Weidehaltung stammen sollten. Diese bekommst Du bereits für wenig Geld.

Tipp: Nach der Zubereitung und dem raschen Abkühlen, kannst Du die Knochenbrühe in Eiswürfel einfrieren und als Brühwürfel benutzen. Eine zweite Option wäre das Abgießen in Einmachgläsern und anschließender Lagerung im Kühlschrank.

HACK: Kurz vor dem Servieren kannst Du die Knochenbrühe mit 1 EL Kollagen Hydrolysat anreichern. Das PRIMAL COLLAGEN hat einen besonders hohen Anteil an Glycin und Prolin.

ZUTATEN (REZEPT FÜR 2 LITER FERTIGE BRÜHE)

- Wasser
- 1 kg Markknochen
- 1–2 EL Apfelessig
- Suppengrün nach Gusto (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Knoblauch...)
- Kräuter und Gewürze nach Gusto (Nelken, Lorbeer, Piment, Petersilie, Rosmarin, Koriander, Pfeffer...)
- **OPTIONAL**: Kollagen Hydrolysat
- Salz (erst kurz vor dem Servieren zugeben)

ZUBEREITUNG

1. Alle Knochen in den Schmortopf oder Schongarer geben und mit Wasser auffüllen. (Bis die Knochen bedeckt sind).
2. Apfelessig hinzufügen – Durch den Apfelessig lösen sich die Nährstoffe schneller aus dem Knochen.
3. Den Inhalt kurz aufkochen (unter 100°bleiben) und dann für 4 Stunden (Hühnerbrühe) bis mindestens 6 Stunden (Alle anderen Knochen) bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. In der letzten Stunden das Gemüse und die Kräuter hinzufügen.
5. Am Ende die Brühe durch ein Sieb schütten und anschließend das oxidierte Fett abschöpfen.
6. Nach Belieben sofort servieren, als Eiswürfel einfrieren oder in Einmachgläsern haltbar machen.

Tipp: Die Knochen können vorher kurz im Backofen auf einem Backblech bei 180° angeröstet werden, das gibt eine schöne dunkle Farbe der Suppe und einen kräftigeren Geschmack mit Röstaromen.

PRIMAL ACADEMY

5 MINUTEN NÄHRSTOFFSUPPE

Wenn Du einen guten Hochleistungsmixer wie einen Vitamix besitzt, hast Du das Glück, dass Du Dir pürierte Suppen innerhalb von 5 Minuten zubereiten kannst.

Falls nicht, kannst Du trotzdem von Nährstoffsuppen profitieren, benötigst allerdings mit dem Kochen der Zutaten und dem Mixen mit beispielsweise einem Quirl wesentlich länger.

ZUTATEN (FÜR X–BELIEBIGE PERSONEN)

- Gemüse nach Wahl (**TIPP:** Kürbis, Karotte...)
- Flüssigkeit nach Wahl (**TIPP:** Knochenbrühe, Kokosmilch...)
- Fettquelle nach Wahl (**TIPP:** Olivenöl, Kokosöl, Kokosmilch...)

ZUBEREITUNG MIT EINEM VITAMIX

Wenn Du einen Vitamix oder Blendtec Mixer besitzt, kannst Du einfach verschiedene Zutaten in den Mixer geben und ca. 5 Minuten mixen. Durch die entstehende Wärme der hohen Drehzahl des Mixers, erhältst Du eine heiße Suppe, die super cremig ist.

ZUBEREITUNG MIT EINEM QUIRL ODER NICHT LEISTUNGSSTARKEM MIXER

Wenn Du keinen Vitamix oder anderen Hochleistungsmixer besitzt, kannst Du die Zutaten zuerst in einem Topf kochen/köcheln und anschließend mit einem Quirl schön cremig mixen.

TOM KHA GAI SUPPE

VORBEREITUNGSZEIT: 25 MIN KOCHZEIT: 15 MIN
KCAL: 987 FETT: 73,3 G PROTEIN: 59,7 G KOHLENHYDRATE: 21,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 2,4 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 300 ml Kokosmilch (1 Dose Kokosmilch)
- ⅛ Liter Geflügelfond (Bio)
- 2 Stängel Zitronengras
- 3 cm Galgant
- 1 rote Chili (Peperoncinis)
- 1 EL Fischsauce
- 4 Kaffir–Limettenblätter
- 200 g Hühnerbrustfilet
- 100 g Champignons
- Saft von 1 Limette

ZUBEREITUNG

1. Galgant schälen und in feine Scheiben schneiden, Zitronengras in 4 cm lange Stücke schneiden und die Chilis in Streifen schneiden.
2. Den Geflügelfond mit dem Zitronengras, Galgant und den Kaffir–Limettenblättern aufkochen.
3. Das in Würfel geschnittene Hühnerbrustfilet, Champignonscheiben, Fischsauce und den Limettensaft zugeben und das Ganze 5 Minuten köcheln lassen
4. Die Frühlingszwiebeln in 2 cm große Stücke schneiden.
5. Die Kokosmilch und die Chilistreifen zugeben.
6. Die Suppe unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen und mit Fischsauce abschmecken. Sie sollte frisch säuerlich und etwas salzig schmecken.
7. Die Tom Kha Gai in Schalen anrichten und mit Frühlingszwiebeln, Chilistreifen und Koriandergrün dekorieren.

VORSPEISEN/SALATE ODER FÜR DEN KLEINEN HUNGER

AVOCADO TATAR AUF ROTE–BEETE CARPACCIO

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN
KCAL: 755 FETT: 61,8 G PROTEIN: 5,7 G KOHLENHYDRATE: 19,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 14 G

AVOCADO TATAR
ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Olivenöl
- ½ TL MCT-ÖL
- ½ rote Zwiebel
- 10 g Ingwer
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zitronensaft mit Wasser und Oliven/– MCT–ÖL verquirlen.
2. Die Zwiebel und den Ingwer fein würfeln und unter die Marinade mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch ganz fein würfeln. Vorsichtig unter das Dressing heben, noch einmal abschmecken.

ROTE BETE CARPACCIO
ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- ½ mittelgroße Rote-Bete-Kugel gegart (vakuumiert)
- Walnussöl
- 1 EL Walnüsse grob gehackt
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete hobeln, auf einem größeren Teller ziegelartig überlappend anrichten, nur leicht pfeffern.

PRIMAL ACADEMY

BLUMENKOHL-TABOULEH

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MIN KOCHZEIT: 10 MIN
KCAL: 448 FETT: 29,9 G PROTEIN: 10,3 G KOHLENHYDRATE: 27,9 G DAVON BALLASTSTOFFE: 12,6 G

ZUTATEN FÜR TABOULEH (REZEPT FÜR 1 PERSON)

- ¼ Blumenkohl
- ¼ Gurke
- ¼ Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 3–4 Blätter Minze
- 1–2 EL Walnüsse, gehackt
- 1 EL Cranberries
- 1 EL gehackte Petersilie

ZUTATEN FÜR MARINADE

- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Leinöl (sonst einfach mehr Olivenöl nehmen)
- Zwei Schuss Wasser
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen, und mit dem Stabmixer (enthält Zerkleinerer–Zubehör – die sauberste Variante, für Blumenkohl und Nüsse) in Reis–große Stückchen zerkleinern.
2. Gurke und Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Petersilie und Minze klein hacken und Walnüsse grob zerkleinern.
3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln kurz andünsten, Blumenkohlreis, Rosinen/Cranberries und arabisches Gewürz hinzufügen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 min andünsten.
4. In der Zwischenzeit die Salatmarinade aus Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer zubereiten.
5. Blumenkohlreis kurz auskühlen lassen und anschließend mit den restlichen Zutaten (Gurke, Paprika, Petersilie und Walnüsse) und der Marinade vermengen
6. Den Salat etwa 1 Minuten durchziehen lassen (gerne auch länger oder über Nacht) und genießen!

DESSERTS UND SNACKS

BEEREN–SORBET

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN
KCAL: 509 FETT: 40,4 G PROTEIN: 5,4 G KOHLENHYDRATE: 28,2 G DAVON BALLASTSTOFFE: 11 G

Dieses Rezept ist perfekt als Eis-Ersatz geeignet, super schnell zubereitet und schmeckt auch Kindern.

ZUTATEN (REZEPT FÜR EINE PERSON)

- 250 g Gefrorene Beeren
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL MCT Öl

ZUBEHÖR

- Hochleistungsmixer/ Pürierstab

ZUBEREITUNG

1. Die gefrorenen Beeren in den Hochleistungsmixer geben oder in einen tiefen Behälter für den Pürierstab.
2. Restliche Zutaten hinzugeben.
3. Mixen.
4. Genießen.

HACK: Du kannst noch leckere Gewürze und Kräuter wie beispielsweise Bourbon Vanille oder Basilikum mit hinzugeben.

BEEREN MIT MCT ÖL UND BASILIKUM

ZUBEREITUNGSZEIT: 15
KCAL: 180 FETT: 14,2 G PROTEIN: 1,5 G KOHLENHYDRATE: 10,4 G DAVON BALLASTSTOFFE: 4,7 G

Wenn es ein fruchtiger Beeren–Nachtisch werden soll, der innerhalb von 2 Minuten fertig ist, dann ist das hier das richtige Rezept für Dich.

ZUTATEN (REZEPT FÜR EINE PERSON)

- 2 Handvoll Beeren
- 5 Basilikumblätter
- 1 EL MCT Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Beeren in eine Schüssel geben und den klein geschnittenen Basilikum oben drauf legen.
2. Mit etwas MCT Öl aufwerten.
3. Genießen.

CHIA–MOUSSE AU CHOCOLAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN KOCHZEIT: 0 MIN
KCAL: 700 FETT: 48,5 G PROTEIN: 14 G KOHLENHYDRATE: 20,6 G DAVON BALLASTSTOFFE: 24,4 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 1 PORTION)

- 1 Avocado, geschält und Stein entfernt
- Xylit/Stevia oder Erythrit nach Belieben
- 2 EL reines Kakaopulver
- ½ EL Kakaobutter
- ½ EL Chiasamen
- 1 kleine Prise Salz
- 50–75 ml Kokoswasser (mehr nach Bedarf, vorsichtig dosieren)

ZUBEREITUNG:

1. Avocado, Zuckerersatz, Kakaopulver und Kokosöl/Kakaobutter und Chiasamen im Mixer pürieren.
2. Das Kokoswasser zugießen und glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Kokoswasser untermischen.

SOSSEN UND DIPS

PERFORMANCE GUACAMOLE

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MIN KOCHZEIT: 10 MIN
KCAL: 448 FETT: 29,9 G PROTEIN: 10,3 G KOHLENHYDRATE: 27,9 G DAVON BALLASTSTOFFE: 12,6 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR EINE PERSON)

- 1 reife Hass Avocados
- 1 EL MCT–Öl (für schnelle Energie und Textur)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Einige Spritzer Limette
- ¼ Knoblauchzehe
- Zwiebeln (Variation)
- Tomaten (Variation)
- Jalapeño (Variation)
- Kräuter (Variation)

KÜCHENZUBEHÖR

- Gabel oder Stabmixer

PRIMAL ACADEMY

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado teilen und den Stein entfernen. Anschließend mit einem großen Löffel das Fruchtfleisch entnehmen.
2. Die Avocado mit den restlichen Zutaten (außer Salz und Pfeffer) in eine Schüssel geben und entweder mit einer Gabel (hiermit wird der Avocado Dip gröber) oder mit einem Stabmixer (hiermit wird es besonders fein und cremig) zusammen mischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. **GUACAMOLE VARIATION:** Als Variation kannst Du anschließend noch klein gehackte Tomaten, kleine Jalapeño, eine klein gewürfelte Zwiebel und Kräuter hinzugeben.
   a. **DIE TOMATEN:** Tomaten für den Avocado–Dip komplett entkernen, damit sie nicht zu wässrig sind. Das Fleisch der Tomaten in kleiner Würfel schneiden und unter die vorbereitete Guacamole mischen.
   b. **DIE KRÄUTER:** Bewährt im Geschmack haben sich Petersilie oder Koriander. Besonders der Koriander bringt einen sehr frischen Geschmack in die Avocado–Soße.
4. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PALEO MAYONNAISE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN
KCAL: 306,9 FETT: 32,6 G PROTEIN: 10,4 G KOHLENHYDRATE: 0,71 G DAVON BALLASTSTOFFE: 1,3 G

ZUTATEN FÜR EIN GLAS

- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 150 ml Olivenöl
- 50 ml Primal MCT–Öl

ZUBEHÖR

- Quirl/Mixer

ZUBEREITUNG – MAYONNAISE SELBER MACHEN

1. Als erstes gibst Du das Ei, den Senf und den Zitronensaft in einen Behälter und mischst die Zutaten mit einem Mixer ordentlich durch.
2. Nun würzt Du die Mixtur mit Salz (für Aioli gibst Du bereits die anderen Zutaten wie Knoblauch und Kräuter hinzu).
3. Als nächstes stellst Du den Mixer auf die höchste Stufe und gießt langsam das Olivenöl und das MCT–Öl nach. Dies machst Du sehr langsam bis die Mayonnaise die typische Konsistenz erreicht.
4. Zum Schluss stellst Du die Mayonnaise für kurze Zeit in den Kühlschrank. Fertig.

PRIMAL ACADEMY

MANDELMUS

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN
KCAL: 195 FETT: 17,1 G PROTEIN: 6,9 G KOHLENHYDRATE: 1,5 G DAVON BALLASTSTOFFE: 0 G

ZUTATEN (REZEPT FÜR 9 PORTIONEN)

- 450 g Mandeln (ungeröstet)
- PRIMAL MCT–Öl
- eventuell Salz

ZUBEREITUNG

1. Falls Du ein stückiges Mandelmus haben willst, lege Dir 50 g Mandeln zur Seite – ansonsten: Alle Mandeln in den Hochleistungsmixer geben.
2. Fang an die Mandeln zu mixen. Sobald Du merkst, dass die Masse zu trocken wird, gib einen Esslöffel MCT–Öl hinzu.
3. Das entstehende Muß immer wieder vom Rand abkratzen und nach unten drücken. Den Vorgang mit dem MCT–Öl und dem Drücken so lange wiederholen, bis eine „homogene“ Masse entstanden ist.
4. Optional kannst Du gegen Ende die Masse ein wenig salzen, je nach Geschmack.
5. Bevorzugst Du eine stückige Mandelbutter, so rößtest Du die 50 g Mandeln nun leicht in einer warmen Pfanne an und lässt sie abkühlen. Dann hackst Du sie sehr grob in Stücke und fügst sie der Mandelbutter hinzu.
6. Die Mandelbutter aus dem Blender in ein Marmeladenglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

SCHNELLE SNACKS

1. Handvoll Nüsse
2. Eier
3. Einige Stücke dunkle Schokolade
4. Knochenbrühe
5. Beeren
6. Etwas Obst (1 Apfel pro Tag oder vergleichbar)

SMOOTHIES + GETRÄNKE

GEFILTERTES WASSER

Das beste Getränk für Deinen Körper: Einfach Wasser. Es eignet sich optimal zur Rehydrierung. Wasser mit Geschmack (Gurke, Ingwer, Zitrone) Wer etwas Geschmack im Wasser haben möchte, kann einfach einige Stücke Gurke, Ingwer, Zitrone oder Beeren mit ins Wasser geben.

PRIMAL ACADEMY

GESUNDE LIMONADE

Du bist Limo–Junkie und brauchst einfach den spritzigen Geschmack? Dann lässt sich ganz leicht eine gesunde Limonade zubereiten, indem Du auf 1 Liter Sprudelwasser den Saft einer halben gepressten Zitrone gibst und mit einem Tropfen Stevia gegebenenfalls süßt oder Primal Berries kaufen.

KOMBUCHA

Ein selbst hergestellter Kombucha steckt voller gesunder Bakterien, Enzyme und bioaktiven Stoffen, die wichtig für Deinen Körper sind.

Zur Zubereitung haben wir ein Videoanleitung im Bonus–Video–Bereich für Dich.

Der Kombucha ist ein fermentiertes Teegetränk, das durch schwarzen oder grünen Tee in Kombination mit Zucker und einer Ansatzflüssigkeit und dem Kombucha–Pilz fermentiert wird.

Der Fermentationsprozess ist aerob und benötigt Luft, um richtig zu funktionieren. Nutze dazu ein Gefäß mit einer großen Öffnung und schütze es mit einem Stofftuch vor Eindringlingen wie Fliegen.

Nach 2 Wochen ist der Fermentationsprozess finalisiert.

EINE ANLEITUNG DAZU FINDEST DU IM VIDEO–BONUS-BEREICH.

TEE

Der perfekte Tee für die meisten Darmprobleme ist Ingwertee oder hochwertiger Kamillentee.

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

Fermentierte Lebensmittel enthalten eine große Menge an guten Bakterien und Milchsäure, die beide sehr wichtig für die Darmflora sind. Es ist die natürlichste und älteste Methode, um die Variation der Darmbakterien aufzuwerten.

PRIMAL ACADEMY

ACHTUNG BEI HISTAMIN–UNVERTRÄGLICHKEIT

Was ist, wenn eine Histamin–Unverträglichkeit besteht? Fermentierte Lebensmittel enthalten eine verhältnismäßig große Menge an Histamin. Eine gesunde Darmflora baut hingegen Histamin effektiv ab. Ist das ein Widerspruch in sich?

UNSERE EMPFEHLUNG: Bei Histamin–Unverträglichkeit zu Beginn nur kleine Mengen fermentierter Lebensmittel zu sich nehmen und präzise die Reaktion beobachten. Wenn keine negativen Symptome auftreten die Menge nach und nach steigern.

HACK: Wenn Du zu Beginn keine fermentierte Lebensmittel verträgst, empfehlen wir die Einnahme von Probiotika in Pulver (z.B. OMNi–BiOTiC® 10 Allergosan 10 AAD) oder Kapselform. Diese enthalten kein Histamin, sind gut verträglich und siedeln sich im Darm an.

WASSER–KEFIR

Der Wasserkefir ist eine schnelle Möglichkeit, um beispielsweise Säfte zu probiotischen Quellen zu verwandeln und den überflüssigen Zucker durch diesen Fermentationsprozess zu entziehen.

Kaufe dazu 1 Liter Biosaft, schütte die ersten 100ml in ein anderes Gefäß, und gebe 1 Esslöffel Wasserkefir–Kristalle hinzu. Nach 2 Tagen ist Euer probiotische Saft fertig und kann genossen werden.

GANZ WICHTIG: Stelle den Saft nach 2 Fermentationstagen in den Kühlschrank, um eine weitere Fermentation zu verhindern.

EINE ANLEITUNG DAZU FINDEST DU IM VIDEO–BONUS–BEREICH.

WILDE FERMENTE

Wilde Fermente sind beispielsweise Sauerkraut, Kimchi, eingelegte Gurken, etc. Sie werden “wild” genannt, da sie keine Ansatzflüssigkeiten oder Bakterienstämme benötigen, um mit dem Fermentationsprozess zu starten.

Der eigene Sud oder zugefügtes Wasser in Kombination mit Salz sorgt für eine anaerobe Fermentation, die in der Regel ca. 2 Wochen benötigt.

EINE ANLEITUNG DAZU FINDEST DU IM VIDEO–BONUS–BEREICH.

PRIMAL ACADEMY

BEGLEITMATERIAL
DARMOPTIMIERUNG 3.0

Primal State Performance GmbH
Prinz–Eugen–Straße 17A
13347 Berlin
030 63915199
briefkasten@primal–state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2018 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitmaterials „Darmoptimierung“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitmterials wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.
Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.
Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal–academy.de und primal–state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.