

Super Seeds

Von Isabell Haaf

Dieses Rezept ist kein vollumfängliches Gericht, jedoch stecken jede Menge Power und verschiedene Einsatzmöglichkeiten darin.

Du kannst die Samenmischung in all eure Lieblingsgerichte streuen und somit eine ordentliche Portion mehr an Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Magnesium, B1, B3, B6, Kalzium, Vitamin E, Phosphor und Kalium in euren Alltag bringen.

Wir streuen die "Super Seeds" gerne über unseren Haferbrei am Morgen, Smoothies, Salat, Suppe, Bolognese, Auflauf oder zum Verdicken von kalten Soßen oder Dressings.

Ich wünsche euch viel Spaß mit dem nährstoffreichen Zauberstaub!

Du brauchst:

- 40g Kürbiskerne
- 40g Sesamsamen
- 45g Leinsamen
- 40g Sonnenblumenkerne

Und so geht's:

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine fein zermahlen. Alternativ kann man auch kleinere Portionen nehmen und diese in einer Kaffeemühle oder im Mörser mit der Hand zermahlen.
2. Die Samenmischung in ein verschließbares Glas/Dose geben und entweder in Kühlschrank (1 Woche haltbar) oder ins Gefrierfach stellen (mehrere Monate haltbar).

