

Rezept Darmbrot:

Zutaten:

200g Hirse, 200g Buchweizen, 60g Chiasamen, 2 EL Flohsamenschalen, 100g Sonnenblumenkerne, 100g Kürbiskerne, 60 g Leinsamen, 2 EL Brennesselsamen, 1-2 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Fenchel, Kümmel, Anis, ca. 500 ml Wasser

Zubereitung:

Hirse und Buchweizen in einem Mixer zu Mehl mixen. Das Mehl und die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Teig mindestens 15 Min. quellen lassen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und 45 Min. backen.

Abwandlung als Getrocknete Fladen:

Mit einem Esslöffel auf einer Dörrofenfolie kleine Fladen formen und im Dörrofen komplett durchtrocknen (dauert mehrere Tage)

- Variante ohne Dörrofen: Auf der Heizung oder im Backofen bei max. 50 Grad Umluft trocknen lassen.

Rezept Zucchini-Hummus:

Zutaten:

1 Zucchini, 1 Handvoll Wiesenlabkraut oder andere milde Wildkräuter (nicht zu bitter), Saft von ½ Zitrone, 100 ml Sesammus, 1 TL Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Knoblauch

Zubereitung:

Im Mixer pürieren, und genießen!