



Alexandra Skirde  
Fachreferentin für holistische Gesundheit  
Holistischer Roh-Vegan-Chef



## 1. Schnelles Buchweizen-Müsli:

- 1 Hand voll Buchweizen – mindestens 15 Minuten (gerne länger) in gefiltertem Wasser aktiviert und im Sieb gut abgespült
  - 1 – 2 Medjool-Datteln – entkernt – fein gewürfelt (oder einige Rosinen o.ä.)
  - 1 TL gefriergetrocknetes Erdbeer-Pulver
  - Gefiltertes Wasser bis zur gewünschten Konsistenz
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut umrühren und genießen.

## 2. Schnelles Chili-Sauerkraut:

- 100 g frisches Sauerkraut – NICHT pasteurisiert
  - 2 EL Mandelpüree – in Rohkost Qualität
  - Nach Belieben Chili
- Das Sauerkraut in eine Schale geben – das Mandelpüree drüber träufeln, mit Chili bestäuben und genießen.
- ✓ Tipp: schmeckt auch toll, wenn man kleingeschnittene Tomate / Gurke sowie Sprossen drüber gibt. Statt Mandelpüree Tahini verwenden und mit Kreuzkümmel bestäuben...



## Benefit Sauerkraut:

- ✓ Vitamin C – wichtig für Wachstum, Gesunderhaltung von Knochen, Zähnen, Blutgefäßen etc... Erhöht die Eisen-Aufnahme. Ist ein sehr starkes Antioxidans
- ✓ Vitamin K – wichtig für die Blutgerinnung
- ✓ Vitamin B12 – wichtig für die Produktion der roten Blutkörperchen, für das Nervensystem und für den Abbau des Stoffwechselendprodukts Homozystein
- ✓ Chlorid – wichtig für die Bildung der Salzsäure im Magen (Verdauung)
- ✓ Probiotika – versorgt den Darm mit guten Bakterien und stärkt so das Immunsystem

