



Sarah Schürch Leben in voller Fülle

Kochen mit Sarah



Kochen & Backen mal anders

lecker & leicht

Alle Rezepte sind glutenfrei, milchproduktfrei, hefefrei & frei von raffiniertem Zucker

© Sarah Schürch - Leben in voller Fülle

Alle Rezepte sind glutenfrei, milchproduktfrei, hefefrei & frei von raffiniertem Zucker

Brote & Cracker

- 4 Quinoabrot
- 5 Kernenbrot ohne Getreide
- 6 Bananenbrot
- 7 Sesam-Knäckebrot
- 8 Mandel-Cracker
- 9 Sesam-Cracker
- 10 Falafel-Cracker

Frühstück

- 12 Chia-Konfi & Chia-Kokos-Creme
- 13 Kokosnuss-Waffeln
- 14 Kokos-Buchweizen-Porridge
- 15 Nuss-Porridge
- 16 Granola

Eierspeisen

- 18 Tortilla
- 19 Ofenpfannkuchen mit Kochbanane
- 20 Eier-Samen-,Muffins‘
- 21 Eier-Spinat-Samen-,Muffins‘
- 22 Pikante Muffins
- 23 Pikante Quinoa-Kicherebsen-Muffins

Dips & Hummusse

- 26 Randen-Dip
- 27 Auberginen-Dip
- 28 Avocado-Dip
- 29 Erbsen-Spinat-Dip
- 30 Pestovariationen
- 31 Bärlauchpesto
- 32 Randenhummus
- 33 Hummus
- 34 Kichererbsen selber kochen

Suppen

- 38 Grüne Powersuppe
- 39 Rote Randen-Linsensuppe
- 40 Grüne Suppe

Salate

- 42 Salatsauce
- Randensalat
- 43 Fenchel-Birnen-Salat
- 44 Nüsslisaltal
- 45 Grün-roter Salat

Warme Gerichte

- 48 Herbstliche Pastete mit Kastanien
- 50 Orientalischer Eintopf mit Kichererbsen
- 51 Falafel mit Randen
- 52 Frittierte Auberginen-Scheiben
- 53 Nudel-Gemüsepfanne
- 55 Auberginen-Gemüse
- 56 Fenchel-Weisskabis-Gemüse

Wraps & Rolls

- 58 Nori-Rolls
- Eier-Wraps
- 59 Frühlingsrollen
- 60 Tortilla-Wraps

Gebackenes

- 64 Zwetschgen-Tarte
- 65 Orangen-Kürbis-Muffins
- 66 Mandel-Kokosnus-Cake
- 67 Nut Butter Brownies
- 68 Pastinakenkuchen
- 69 Mandelkuchen
- Tassen-Mikrowellenküchlein
- 70 Bananen-Kakao-Muffins
- 71 Apfel-Kastanien-Auflauf

Snacks

- 74 Müesliriegel
- 75 Energiebällchen
- 76 Birnen-Vanille-Cookies
- 77 Apfel-Walnuss-Taler
- 78 Kokosschnitten

Brote & Cracker



- 4 Quinoabrot
- 5 Kernenbrot ohne Getreide
- 6 Bananenbrot
- 7 Sesam-Knäckebrot
- 8 Mandel-Cracker
- 9 Sesam-Cracker
- 10 Falafel-Cracker

Quinoabrot

1 kleines Brot

- **Ofen auf 180° aufheizen**

- 100 ml Quinoamehl
- 100 ml gemahlene Mandeln
- 100 ml Sonnenblumenkerne, grob vermahlen
- 300 ml Wasser
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Chiasamen
- 1 Ei
- 30 ml Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Backpulver (phosphatfrei)
- 1/2 Pck Quinasauerteigextrakt von Biovegan, aus dem Reformhaus (optional)
- 1 TL Salz & Pfeffer

- **in eine Schüssel geben und liebevoll mischen**

- **ca 1 h stehen lassen**

100 ml Quinoaflocken druntermischen

- **zu einem Brot formen**

- **in die mit Backpapier belegte Form geben**

- **50 - 60 min in der Ofenmitte backen**

Variationen:

- Walnussstückchen oder Sonnenblumenkerne unter den Teig mischen
- Buchweizenmehl statt Quinoamehl nehmen
- Kräuter (italienische/provenzalische) & Oliven in den Teig mischen
- glutenfreie Haferflocken statt Quinoaflocken verwenden
- etwas dunkler und echt lecker: Teffmehl (statt Quinoamehl) und Kichererbsenmehl (statt Mandeln) sowie 60 ml Olivenöl (statt 30ml) plus etwas Kümmel
 - > kleine Brötchen formen und mit Sesam- oder Sonnenblumenkernen bestreuen
 - > weniger lange backen, ca 30-40 min bei 160°

Servier-Inspirationen:

- Mit Mandelmus, Avocadostückchen und frischen Kräutern oder Kresse belegen
- etwas Mandelmus und Chia-Beeren-Konfi draufstreichen
- mit Hummus bestreichen und geräuchtem Lachs, sowie Zwiebel-Sprossen belegen
- mit Pesto bestreichen
- mit Avocado bestreichen und Bananenstückchen belegen