microgreen-shop.com

Detox Day Rezepte

microgreen-shop.com

FRÜHSTÜCK

Sprossen-Müsli aus Buchweizen und Quinoa

Made with ♥ by **Jacki**

microgreen-shop.com

Sprossen-Müsli

Mit Früchten, Buchweizen & Quinoa

Zutaten für 2 Portionen

- 150g geschälter Buchweizen
- 2 EL Quinoa
- 1 Apfel
- 2 reife Bananen
- 1 Mandarine
- Zimt
- Rosinen
- Nüsse

1,5 Tage vorher

Buchweizen und Quinoa für 4 Stunden im Sprossenglas einweichen und danach zweimal täglich spülen und ankeimen lassen

Zubereitung

- Quinoa und Buchweizen in zwei Schalen aufteilen
- 1 Apfel kleinschneiden und in einem Kochtopf mit ein wenig Wasser (ca. 1 EL) und Zimt leicht einkochen
- 2 reife Bananen zu einem Mus pürieren (z.B. mit Stabmixer)
- Mandarine schälen und kleinschneiden
- Alle Zutaten auf die zwei Schalen aufteilen
- Nach Belieben mit Rosinen und Nüssen dekorieren

Geschälten Buchweizen gibt's in unserem Shop!

microgreen-shop.com

Zwischendurch

Detox-Shot aus Weizengrassaft mit Zitrone, Ingwer & Apfel

Made with ♥ by **Jacki**

microgreen-shop.com

Detox-Shot

aus Weizengrassaft mit Zitrone, Ingwer und Apfel

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tray angebautes Weizengras
- Zitrone
- Ingwer
- Apfel

Vorbereitung

Das Weizengras zuvor als Microgreen anbauen

Zubereitung

- Pro Shot einen halben Tray Weizengras ernten, waschen und kurz trocknen lassen
- Anschließend das Weizengras durch den Entsafter geben
- Je nach Vorliebe kann Apfel, Ingwer und Zitrone beigemischt werden
- Den fertig gepressten Saft in Gläser füllen - Prost!

Jetzt **Trays und Weizengras** im Microgreen Shop entdecken!

mcrogreen-shop.com

HAUPTGERICHT

Brokkoli-Cremesuppe, Winter-salat und martinas viererlei

Entdecke in unserem Shop die für dieses Menü passenden **Produktpakete** sowie eine **kostenlose Einkaufsliste**!

Made with ♥ by **Martina**

microgreen-shop.com

Brokkoli-Creme-Suppe

mit Ingwer-Limette-Touch, garniert mit Brokkoli-Sprossen

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 200g Brokkoli
- 180g Erbsen, gefroren
- Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 Bio-Limette
- Ingwer
- Sahne/ Sahneersatz
- Brokkolisprossen

Zubereitung

- 1 Zwiebel klein schneiden und glasig dünsten, dann 200g Brokkoli und 180g grüne Erbsen dazugeben und garen. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzufügen
- Mit Salz und Pfeffer, geriebener Limettenschale, Limettensaft und Ingwer abschmecken
- Das Ganze mit dem Handmixer pürieren und dann soviel Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Suppe eine feine Konsistenz hat
- In die Mitte etwas Sahne oder Pflanzensahne geben und mit Brokkolisprossen und einer Limettenscheibe garnieren

microgreen-shop.com

Knackiger Wintersalat

mit fruchtiger Zitrus-Vinaigrette & Sprossen-Allerlei

Zutaten für 2 Personen:

- 200g Wintersalat (z.B. Feldsalat, Zuckerhut, Radicchio, Endivien)
- Sprossenmix "Salat"
- 1/2 Zwiebel
- 1 Limette & 1 Clementine
- Etwas Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 12 Walnusskerne

Zubereitung

- **Limetten-Vinaigrette:** 1/2 Zwiebel klein schneiden, den Saft von einer Limette und einer Clementine sowie Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren
- Den geputzten und abgetrockneten Salat in eine Schüssel geben, den Sprossenmix "Salat" dazugeben und mit der Vinaigrette anrichten
- Die Walnusskerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und garnieren

microgreen-shop.com

Martinas Viererlei (1/2)

Basmatireis mit Sonnenblumen und Erbsen Microgreens, Apfel-Rettich-Chutney, Thai-Gemüse-Curry und gebratenen Austernpilzen

Zutaten für 2 Personen:

- 150g Basmati-Reis
- Erbsen & Sonnenblumen Microgreens
- 1 großer säuerlicher Apfel
- 1 Limette
- 1/2 Zwiebel
- Öl oder Butter
- Rettich Microgreens
- 1-2 EL Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch
- 500g Gemüse nach Wahl
- Gewürze & Saucen nach Wahl
- Etwas Zucker
- 150g Austernpilze

Zubereitung

- **Basmati Reis:** Reis waschen und eine halbe Stunde vor dem Kochen einweichen. Mit etwas Salz und der doppelten Menge Wasser garkochen. Kurz vor dem Servieren von dem Erbsen- und Sonnenblumengrün die oberen Triebe abschneiden und unter den Reis heben
- **Chutney:** Einen säuerlichen Apfel klein schneiden und mit Limettensaft beträufeln. 1/2 Zwiebel in Butter oder Öl andünsten, Apfelstücke dazugeben und andünsten. Von dem Rettich-Grün die obersten Teile abschneiden und dazugeben

microgreen-shop.com

Martinas Viererlei (2/2)

- **Thai-Gemüse-Curry:** 1-2 EL Currypaste in etwas Öl anbraten und mit der Kokosmilch aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit den anderen Gewürzen abschmecken. Nach Belieben Würzsaucen, Limettenschale, Ingwer, Knoblauch, Chili und Currypulver hinzugeben. Die 500g Gemüse in Stücke schneiden, sodass sie ungefähr die gleiche Garzeit haben. Mit ein wenig Salz und Zucker eine Minute ziehen lassen. Kurz im Wok oder einer Pfanne anbraten, die Currysauce darüber gießen und einmal Aufkochen lassen, dann gleich vom Herd nehmen. Die übrig gebliebenen Stile der Microgreens in 1 cm große Teile schneiden und in die Currysauce geben
- **Gebratene Austernpilze:** Die Austernpilze in einer Pfanne von beiden Seiten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Alles anrichten, dann heißt es:

Guten Appetit!

microgreen-shop.com

Zum snacken

Buchweizen-Kräcker mit dem Belag deiner Wahl

Made with ♥ by **Jacki**

microgreen-shop.com

Buchweizen-Kräcker

mit dem Belag deiner Wahl

Zutaten für 7 Tablets:

- 800g geschälter Buchweizen
- 800g geschrotete Leinsamen
- 100g geschälte Hanfsamen
- 4 rote Paprikas
- 2-3 Stangen Sellerie
- 1/2 TL Chilipulver
- Wasser
- Bei Bedarf: Salz

1,5 Tage vorher

- Buchweizen 2 Abende zuvor einweichen, dann 2x täglich spülen

Zubereitung

- Paprika und Sellerie waschen, grob klein schneiden
- Paprika, Sellerie, Buchweizen und Chili in einen **Hochleistungsmixer** und schluckweise Wasser dazu geben, bis es ein flüssiger Brei wird
  -> Konsistenz: lässt sich prima gießen
- Alles in eine große Schüssel gießen und mit Leinsamen und Hanfsamen vermengen -> falls es zu schwer geht, nächstes Mal mehr Wasser nehmen!
- Ca. 4-5 EL auf einem Blech verteilen und dünn verstreichen (max. 4 mm hoch), dann mit einem Messer vorsichtig Bruchlinien "hineinschneiden"
- Bei 41 °C in einem **Dörrautomat** für 12h trocknen, danach einmal deine Kräcker wenden, damit sie von der unteren Seite auch schön trocknen - meist dauert es dann nochmals 12h bis sie komplett trocken sind

microgreen-shop.com

Hat's Geschmeckt?

Wir freuen uns über dein Feedback
an **info@microgreen-shop.com**!

Impressum

Das Rezepte-Buch wurde liebevoll von unserem Team ausgearbeitet.

2. deutsche Auflage 2022
© Keimgrün GmbH 2022
Herausgegeber: Keimgrün GmbH, Lindenweg 16, 35638 Leun, Deutschland

Internet: www.microgreen-shop.com

Telefonnummer: +49 6473 7360016
Dienstag und Donnerstag von 09:00 bis 13:00 Uhr

E-Mail: info@microgreen-shop.com

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung der Keimgrün GmbH darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder manipuliert werden.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlung dieser Veröffentlichung wurden von den Autoren nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Der Herausgeber kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Veröffentlichung gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.