Pflanzliche Power!

E&M Vital Basis-Mischungen sind besonders wertvolle Nährstoff-lieferanten mit hochwertigen Proteinen. Die biologischen Zutaten enthalten alle essentiellen Aminosäuren auf pflanzlicher Basis, die unser Organismus benötigt.

Eiweiß - Baustein des Lebens!

Proteine werden für die Herstellung von Hormonen und Enzymen, gesunde Haut, Haare, starke Muskeln und ein leistungsfähiges Immunsystem benötigt. Das Protein in den Mischungen ist basen-aktiv, denn es ist nahezu frei von harnsäurebildenden Purinen. Dadurch wird der Körper ohne unnötige Belastungen, mit allen essentiellen Nährstoffen, die er dringend für einen reibungslosen Ablauf im Stoffwechsel benötigt, versorgt.

Darüber hinaus sind unsere Basis Mischungen vielseitigst und kreativ anwendbar. Ob süß oder pikant - es ist so einfach den Körper mit besten Zutaten wohlschmeckend in seiner Gesund-heit zu unterstützen.
Überzeugen Sie sich selbst und genießen Sie die nachstehen-den, von uns ausgearbeiteten Rezepte.

Knäckebrot

Zutaten

150 g E&M Basismischung
2 EL Leinsamen
3 EL Chiasamen
2 EL Sesam
3 EL Buchweizenmehl
Salz
Brotgewürz
80 ml Wasser

Zubereitung:
Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Die Masse kurz mit einem Stabmixer durchrühren, damit sie feiner wird. Nun die Teigmischung dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Back-blech streichen und bei 175° C ca. 20 - 30 Minuten backen.

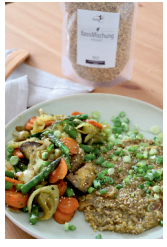
Spaghetti Bolognese-Art

Zutaten

3 - 4 EL E&M Basis Mischung
Spaghettinudeln (z.B aus Reis)
1 Stange Stangensellerie
1 Zwiebel
Knoblauch
Rotwein (Chianti)
2 Lorbeerblätter
Suppenwürze
1 Karotte
getrocknete Steinpilze
Rosmarin
1 Dose Tomatenpulpe
2 EL gekochte Linsen
Petersilie
Salz (event. Rauchsalz),
Pfeffer, Edelhefe

Zubereitung:

Basis Mischung in etwas Suppenwürze nach Anleitung kochen und beiseite stellen. Steinpilze in heißem Wasser einweichen. Zwiebel, Knoblauch, Stangensellerie und Karotte fein schneiden und in Olivenöl ca. 15 Minuten anbraten. Dann mit dem Rotwein ablöschen.
Tomatenpulpe und Lorbeerblätter dazu. Steinpilze und Rosmarin fein schneiden und untermengen, salzen und pfeffern. Die gekochten Linsen dazugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein schneiden und gegen Ende dazugeben. Währenddessen Nudeln nach Anleitung kochen. Die Bolognesesauce mit einem Stab-mixer pürieren und dann die Basis Mischung unterrühren. Mit den Nudeln anrichten und mit Edelhefe bestreuen.



Guten Appetit

Frühstücks-Muffins

Zutaten

40 g E&M Basis Mischung
60 g Reismehl
40 g Pfeilwurzelmehl
60 g Kokosraspeln
1 TL Guarkernmehl
12 g Backpulver
3 Prisen Meersalz
2 reife Bananen
80 g Heidelbeeren
2 Medjoul-Datteln ohne Kern
4 TL Reissirup, Zimt

Zubereitung:
Die Basismischung zu Mehl vermahlen. Die Bananen zerdrücken und mit den Trockenzutaten vermengen. Die Beeren und Datteln hinzu-fügen, alles gut umrühren. Falls die Masse zu trocken ist etwas Wasser beimengen. Den Reissirup hinzufügen und den Teig in Muffin-Formen einfüllen. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° Grad backen. Auskühlen lassen und frisch gebacken servieren.

Birne-Vanille-Müsli

Zutaten

3 - 4 EL E&M Basis Mischung
1 Birne, Bourbon Vanille Pulver
grob gehackte Walnüsse
3 - 4 getrocknete Aprikosen
Sonnentor Aladins Kaffeegewürz
Soja Schlagsahne
Reis-Kokos-oder Dinkelmilch

Zubereitung:
Basis Mischung nach Anleitung kochen. Die Birne vierteln und ca. 10 Minuten mitdünsten. Die Walnüsse grob hacken und die Aprikosen klein schneiden. Unter die Basis Mischung rühren und mit Vanille-Zucker und Aladins Kaffeegewürz abschmecken. Mit warmer Pflanzenmilch und Soja-Schlagsahne anrichten.