

Brote, Brötchen & Aufstriche



glutenfrei
milchfrei
zuckerfrei
stärkefrei

Impulse
by
Elena

Aus Liebe zum Leben

Urheberrecht © 2021 Elena Herber

Ich bitte dich meine Arbeit zurespektieren und dieses eBook nicht weiter zu versenden oder zu vervielfältigen. Das Werk ist einschließlich seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Wer dennoch gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß §106 ff. UrhG strafbar. Er wird daraufhin abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet mittlerweile ohne großen Aufwand verfolgt werden.

Impressum

© impulse by elena | Alle Rechte vorbehalten

Elena Herber
Dominikanerinnenplatz 11
53879 Euskirchen
info@impulsebyelena

Vorstellung

Schön, dass Du dich für diese Rezeptesammlung entschieden hast.

Damit Du auch weißt, wer diese Rezepte erstellt hat und aus welchen Gründen, stelle ich mich kurz vor...

Ich bin Elena, wohne in schönem NRW und habe drei wundervolle Kinder.

In der Vergangenheit hat sich in unserer kleinen Familie einiges ereignet, sodass wir angefangen haben unsere Ernährung umzustellen.

Zuerst war es eine Umstellung auf eine kuhmilchfreie Ernährung. Mit der Zeit wurde ich auf andere Aspekte der heutigen Ernährung aufmerksam und fing an unsere Essensgewohnheiten zu verändern.

Ich habe angefangen Kuhmilch, Gluten und Zucker aus unseren Speiseplan zu streichen.

Und da es auf dem Markt noch nicht sehr viele Angebote bezogen auf unsere speziellen Bedürfnisse gibt, habe ich mich dazu entschieden selbst Rezepte zu entwickeln und damit auch anderen Menschen eine Hilfestellung mit den Rezepten zu geben.



Grain Bomb Baguette



Zutaten

200 g gem. blanchierte Mandeln
100 g Goldleinsmehl
60 g Leinsamen braun, geschrotet
50 g Goldleinsamen, geschrotet
50 gr. Sonnenblumenkerne
30 gr. Kokosmehl
25 gr. Flohsamenschalen
1 TL Ursalz (oder Himalayasalz)
1 EL Olivenöl
1 TL Natron + 2 EL Apfelessig
550 ml warmes Wasser

Optional:

½ TL Kurkuma, 1 TL Kümmel

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten, außer dem Wasser in eine Schüssel geben und vermischen.
3. Die 550 ml heißes Wasser dazugeben und alles sehr gut miteinander vermengen.
4. Den Teig für 15 min ruhen lassen.
5. Ein Baguette daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 75-80 min backen.

TIPP

- Das Brot kann auch eingefroren werden.
- Vor dem einfrieren, das Brot in Stücke schneiden
- Nach dem auftauen schmeckt es getoastet schön knusprig







Happy Body Rolls

Zutaten

8

85 g Mandelmehl

15 g Flohsamenschalenpulver

1 TL Backpulver

4 Eiweiß

1/2 TL Himalayasalz

110 ml heißes Wasser

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten, außer Wasser in eine Schüssel geben, das Wasser hinzugeben.
3. Alles sehr gut verrühren und für 15 min quellen lassen.
4. Zu Brötchen formen und bei 180 Grad 25 min backen.







Eieraufstrich



Zutaten

3-4 gekochte Eier
2-3 El Mayonaise
1 Zehe Knoblauch
Salz
Schnittlauch nach Wunsch

Zubereitung

1. Die Eier würfeln.
2. Knoblauchzehe pressen und hinzugeben.
3. Mayonnaise, Salz und den geschnitten Schnittlauch dazugeben, umrühren und servieren.





Und jetzt Los!



Ich hoffe Ihr habt einige Inspirationen hier bekommen, um euer glutenfreies und gesundes Brot jetzt auch bei euch Zuhause backen zu können. Auch an Ideen für die selbstgemachten Aufstriche fehlen nicht, die auch sehr leicht Zuhause zu machen sind.

Falls Ihr euch nicht nur für eine glutenfreie Ernährung interessiert. Sondern auch an einem gesunden Lebensstil, euch fit, gesund und schlank sein möchtet, kann ich nur das **MAXIMUMPRINZIP** ans Herz legen. Da wird Dir alles beigebracht was Du über ein gesundes Leben wissen musst. Schau dir gerne die **kostenlosen Videos** dazu an!



<https://independentmindset.de/maximumprinzip>

Das ist ein Affiliatelink.

**Ich wünsche viel Spaß
beim nachbacken und
freue mich über eure
Kommentare!**

Für noch mehr
Impulse, folgt mir
gerne auf Instagram



[@impulse.by.elena](https://www.instagram.com/impulse.by.elena)