

Basische Smoothies und ein paar andere Leckereien für die Zuckermäulchen unter uns.

"Avocado-Shake"

Man glaubt gar nicht, was man mit einer Avocado alles machen kann, auch in einem Smoothie ist sie immer willkommen und eine sättigende Alternative, wenn es einmal schnell gehen muss. Lecker und nach meiner Erfahrung mögen auch die Kleinen diesen leckeren Smoothie.

So bekommt Ihr Körper in konzentrierter Form seine Nährstoffe. Unglaublich was alles in ‚grünem Pulver‘ und Sojasprossenpulver steckt.

Ein Shake, den man zu jeder Zeit des Tages genießen kann.

Die Gurke und Limette kühlen den Körper, und die wichtigen Fette der Avocado und Sojasprossen sorgen dafür, dass dieser Shake Sie für viele Stunden mit Energie versorgt.

Avocados enthalten außerdem 80 % Fett, machen dennoch nicht dick und liefern 6x mehr Energie als Zucker oder Proteine – ohne den Körper mit Säuren zu belasten.

Zutaten

1 Avocado

½ Englische Gurke

1 kleine Tomate

1 geschälte Limette

2 Tassen frischen Spinat

2 Messlöffel Sojasprossen-Pulver

1 Messlöffel SuperGreens Grünpulver

1 Packung Stevia (nicht nehmen während einer Ausleitung oder Entgiftung)

6-8 Eiswürfel

Zubereitung

- Mixen Sie auf höchster Stufe bis die Konsistenz dicklich und sämig ist.
- Servieren Sie den Shake sofort!

„Basischer Apfelkuchen mit Datteln und Walnüssen“

Wer sich basisch ernährt, muss nicht unbedingt auf einen leckeren Nachtisch verzichten...

Zutaten für 1 Kuchen

1 Tasse rohe gemahlene Walnüsse

1 Tasse Datteln, 15min in (basischem) Wasser einlegt

½ Tasse rohe Sonnenblumenkerne, 20min in (basischem) Wasser einlegt, abgetropft

4 Tassen geraspelte Äpfel

2 ½ Teelöffel Zimt

½ Tasse frischer Apfelsaft

½ Tasse Kokosraspeln

½ Tasse Rosinen oder getrocknete Feigen / Pflaumen

Zubereitung

- 2/3 der geraspelten Kokosnuss, die Walnüsse, die Datteln und die Sonnenblumenkerne im Mixer gut vermischen.
- Ist die Masse weich genug, diese in der Kuchenform gut verteilen (ergibt den Boden und den Rand des Kuchens). Beiseite stellen.
- Die geraspelten Äpfel in eine große Schüssel geben.
- Den Zimt mit dem Apfelsaft und den Rosinen (bzw. Feigen / Pflaumen) mischen und dann über die Äpfel geben. Gut vermischen.
- Die Masse auf dem Kuchenboden verteilen und mit den restlichen Kokosraspeln garnieren.

Das war es auch schon.

"Basischer Müsliriegel"

Zum Frühstück, als Nachtisch oder einfach mal für Zwischendurch – der basische Müsliriegel wirkt nicht nur basisch auf den pH-Wert, sondern ist total lecker und relativ einfach zuzubereiten.

Zutaten für 10 Riegel

500g Sonnenblumenkerne

1 rote Paprika

2 Stangen Sellerie

½ kleine Zwiebel

1 Handvoll junge Spinatblätter

1 TL gehackter Knoblauch

1 Bund Petersilie

2 gehäufte TL organisches Paprikapulver

1 TL Meersalz

½ TL organisches Korianderpulver

¼ TL Chilipulver

Zubereitung

- Die Sonnenblumenkerne über Nacht in 120ml Wasser einweichen.
- Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso den Sellerie, die Zwiebel, die Spinatblätter sowie die Petersilie klein schneiden.
- Zunächst das Gemüse in einen Mixer geben und kurz mixen. Dann die Gewürze und zum Schluss die Sonnenblumenkerne hinzugeben und solange vermengen bis alles gut vermischt ist.
- Die Masse in 10 Häufchen verteilen und diese dann jeweils zu Riegeln formen; um so dünner um so besser (evtl. auch Nudelholz verwenden).
- Die Riegel dann in einem Dörrgerät für bis zu 20h trocknen lassen. Nach der Hälfte umdrehen. (Wer kein Dörrgerät hat die Riegel auf niedriger Stufe im Ofen backen.)

"Dattel-Kokosnuss-Kugeln"

Wenn man sich basisch ernähren möchte, heißt das nicht automatisch dass man auf jeglichen Nachtisch verzichten muss. Ab und zu sind unsere Kokosnuss-Datteln auf jeden Fall erlaubt. ;-)

Frische Datteln sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes (wie fast jedes Obst) nicht 100% basisch, jedoch können sie mit gutem Gewissen ab und zu verspeist werden.

Ansonsten sind Datteln nämlich sehr ballaststoffreich und voll von B-Vitaminen, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer und sie haben sogar einen höheren Kaliumgehalt als Bananen.

Zutaten für 24 Kugeln

2 Tassen frische Datteln

80 ml Wasser (am besten: Basisches Wasser)

ca. 100g ungesüßte Kokosnus raspeln

Zubereitung

- Datteln zusammen mit dem Wasser aufkochen und dabei immer wieder umrühren, solange bis das ganze Wasser verdampft ist und ein Brei entstanden ist (ca. 10-12 Minuten).
- Dann von der Herdplatte nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Jeweils einen Teelöffel der Masse zu einer Kugel formen und in die Kokosnus raspeln rollen.
- Die Kugeln im Kühlschrank abkühlen lassen.

Da wird man wieder zur Naschkatze, oder?

„Dattel-Shake“

Ein basisches Getränk, das man ebenfalls zu jeder Zeit des Tages genießen kann, und von dem sogar ihre Kinder begeistert sein werden!

Einfach basisch lecker!

Zutaten

2 frische Datteln

1 Tasse frische Kokosnuss-Milch

Frischer Zimt

Zubereitung

Die gekühlte Kokosnuss-Milch zusammen mit den Datteln und dem Zimt in einen Mixer geben und solange auf höchster Stufe mixen bis eine bräunliche Farbe entsteht, bzw. die Datteln in sehr feine Stücke zerkleinert wurden.

Und schon ist dieses leckere basische Getränk fertig!

Am besten sofort trinken, dann schmeckt der Shake nämlich am besten.

"Feigen mit Kokofüllung"

Zutaten

10 getrocknete Feigen

¼ Tasse frische Kokosraspeln

10 Teelöffel rohe Mandelbutter

10 ganze Pekannüsse

Zubereitung

- Die Feigen längs aufschneiden und mit der Mandelbutter füllen.
- Anschließend in den Kokosraspeln ausrollen und eine Pekannuss oben draufsetzen.
- Fertig!

Servieren, genießen und mit den Augen rollen.

"Gurken-Tomaten-Smoothie pikant"

Und noch ein leckerer Shake, den man zu jeder Zeit des Tages genießen kann, vor allem für Leute, die nicht so auf süße Shakes stehen... die Chili verleiht diesem basischen Getränk den besonderen Pfiff!

Zutaten

1 kleine Gurke

1 Stange Sellerie

4 Roma Tomaten

1 Zitrone oder 2 Limetten

½ Chilischote

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

Eiswürfel (am besten aus Basischem Wasser)

Zubereitung

- Zunächst die Gurke, den Sellerie, sowie die Tomaten in kleine Stücke schneiden und dann im Mixer solange pürieren bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. (Wer einen Entsafter besitzt, kann natürlich auch diesen verwenden).
- Nun die Zitrone bzw. die Limetten auspressen und den Saft hinzufügen.
- Ebenfalls die klein gehackte Chilischote sowie Salz und Pfeffer zu dem Saft geben. Nochmals kurz pürieren, so dass alles gut vermischt wird.
- Eiswürfel hinzufügen und eiskalt servieren, ggf. nach Geschmack noch mit etwas basischem Wasser verdünnen.

Genießen Sie diesen außergewöhnlichen basischen Shake - vor allem lecker im Sommer!

"Karottensaft "

Wer nicht ganz so auf Avocado-Shakes "steht", der mag sicherlich diesen basischen Saft.

Auch für Anfänger der Basendiät ideal geeignet, da dieser Drink etwas süßer als die meisten basischen Getränke ist.

Karotten sind übrigens nicht nur basisch, sondern enthalten einen sehr hohen Anteil an Beta-Carotin, was nicht nur sehr wertvoll für die Sehkraft ist, sondern auch das Immunsystem stärkt.

Ich wünsche viel Spaß mit diesem leckeren basischen Shake!

Zutaten

3 Karotten

1 mittelgroße Gurke

1 grüne Paprika

2 Tomaten

1 mittelgroße Rote Beete

Evtl. etwas Wasser (am besten Basisches Wasser) zum Verdünnen

Zubereitung

- Die Karotten, Gurke, Paprika, Tomaten und die rote Beete in Stücke schneiden und mithilfe eines Entsafters (oder Moulinette) zu einem Saft verarbeiten.
- Gegebenenfalls mit etwas Wasser (Basisches Wasser wenn vorhanden) verdünnen.
- Wer mag kann noch Eiswürfel hinzugeben.
-

"Karotten-Grapefruit-Smoothie"

Wer nicht ganz so auf reine Gemüse-Shakes "steht", der mag sicherlich diesen basischen Saft - süß durch die Karotte, sauer durch die Grapefruit.

Karotten sind übrigens nicht nur basisch, sondern enthalten einen sehr hohen Anteil an Beta-Carotin, was nicht nur unheimlich wertvoll für die Sehkraft ist, sondern auch das Immunsystem stärkt.

Grapefruit ist zudem eine sehr vitaminreiche Frucht, welche den Cholesterinspiegel senken und Diabetes vorbeugen kann.

Zutaten für 1 Shake

2 Karotten

1 Grapefruit

100ml reines Wasser (am besten Basisches Wasser)

3 Eiswürfel (am besten auch aus Basischem Wasser)

2-3 Minzeblätter (optional)

Zubereitung

- Die Karotten und die Grapefruit schälen und beides im Entsafter langsam pressen.
- In eine Glas gießen und mit ca. 100ml Wasser verdünnen.
- 3 Eiswürfel hinzugeben.
- Wer möchte, kann noch 2-3 Minzblätter fein hacken und auf den Shake streuen.

"Kokosnuss-Ecken"

Ein perfekter Basischer Snack für Zwischendurch oder auch als Nachtisch – die basischen Kokosnuss-Ecken sind nicht nur total lecker, sondern auch basisch und sie enthalten viele wertvolle Vitamine (vor allem B-Vitamine und Vitamin E) und Mineralien (Magnesium, Kalium, Phosphor und Calcium).

Zutaten

250ml flüssiges Kokosnuss-Öl

220g gehackte Mandeln

200g frische Kokosnus raspeln

Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

- Die gehackten Mandeln über Nacht in Wasser einlegen (am besten in basisches Wasser).
- Am nächsten Tag alle Zutaten, bis auf etwa 50g der Kokosnus raspeln, in einer Schüssel miteinander vermischen und dann in eine etwa 20cmx20cm große Auflaufform geben.
- Die vorher beiseite gestellten Kokosnus raspeln oben drüber streuen.
- Die Form für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und die Kokosnussmasse in kleine mundgerechte Stücke schneiden (ggf. etwas warten bis die Stücke sich besser schneiden lassen).
- Fertig ist dieser leckere basische Nachtisch!

"Mandel-Creme mit Macademia und frischen Kirschen"

Dieses basische Dessert-Rezept ist ziemlich außergewöhnlich, denn einen wirklich basischen Nachtisch zu machen ist gar nicht so einfach. Nun sind natürlich Mandeln basisch, und Macademia-Nüsse eher neutral, daher passen beide gut zusammen. Die Creme schmeckt sahnig und frisch, ist aber trotzdem leicht und bekömmlich. Man sollte auch nur Stevia, den einzigen wirklich basischen Zuckerersatz, zum Süßen nehmen. Und frische rote Kirschen, diese sind basischer als die schwarzen und zuckersüßen.

Grundsätzlich können Sie zu der Creme jegliche Früchte Ihrer Wahl essen, Früchte sind immer gut und gesund. Bedenken Sie aber: wenn Sie der basischen Diät strikt folgen wollen, sollten Sie den relativen pH-Wert jeder Obstsorte checken, mit Hilfe der Basischen Lebensmittel Liste. In der basischen Ernährungsweise wollen wir auf Milchprodukte verzichten, daher verwenden wir frisch gemachte Mandelmilch für die Creme anstatt Sahne oder Kuhmilch.

Zutaten

300g Macademia-Nüsse

60g Mandeln

2 Tassen frische Mandelmilch

1 EL Vanillepulver

1/2 TL Stevia (oder nach Geschmack)

1kg frische Kirschen

Zubereitung

- Verwenden Sie basisches Wasser, oder zumindest gut strukturiertes Wasser, und weichen Sie darin die Macademias und die Mandeln mindestens 12 Stunden ein.
- In einem Mixer verarbeiten Sie die eingeweichten Nüsse und Mandeln sowie Stevia, Mandelmilch und Vanillepulver zu einer feinen und cremigen Konsistenz. Falls gewünscht ein bisschen mehr Mandelmilch nehmen.
- Die Creme mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen und mit den Kirschen servieren.

Tipp: Anstatt der frischen Kirschen können Sie auch schwarze (oder besser: rote) Johannisbeeren oder Maracuja verwenden - beide Obstsorten haben ein relativ neutrales Säure-Basen-Verhältnis. Auch die Grapefruits ist eine gute basische Frucht, die zu unserer Macademia-Mandelcreme passt. Überraschen Sie mit diesem Rezept einmal Ihre Familie.

"Mandel-Milch selbstgemacht"

Ein leckerer basischer Drink, den man zu jeder Zeit des Tages genießen kann!

Zutaten für 1 Liter Mandelmilch

4 Tassen blanchierte Mandeln

Trinkwasser (am besten: basisches Wasser)

Ein sehr feines Sieb zum Filtern

Zubereitung

- Wasser in eine Schüssel geben und die Mandeln darin für mindestens 10 Stunden einweichen (am besten über Nacht).
- Am nächsten Tag das Wasser abschütten.
- Dann die Mandeln und das Trinkwasser bzw. basisches Wasser in einen Mixer (Moulinette) geben. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass das Verhältnis zwischen Mandeln und Wasser 1:3 ist, d.h. 1/3 des Mixers sollte mit Mandeln und 2/3 mit Wasser gefüllt sein. (Sollte Ihr Mixer hierfür zu klein sein, dann nehmen Sie erstmal nur die Hälfte der Mandeln und wiederholen dann die nächsten Schritte einfach noch einmal.)
- Die Mandeln und das Wasser auf höchster Stufe solange mixen, bis die Milch cremig wird.
- Dann die Milch durch ein sehr feines Sieb gießen.

(Tipp: Ist kein Sieb vorhanden, kann auch eine saubere Strumpfhose zum Filtern verwendet werden.)

Genießen Sie die frische, basische Mandelmilch einfach Mal zwischendurch oder zum Nachtisch!

Außerdem können Sie die Milch für die Zubereitung von leckeren, basischen Nachspeisen, wie z.B. Puddings, benutzen. Da kommt man auf ganz neue Ideen, bei der Verwendung von Mandelmilch.

"Power-Shake"

Dieser Smoothie ist so gesund und so nährstoffreich, dass er Ihnen Energie gibt für den ganzen Tag. Man kann ihn zum Frühstück, zum Mittagessen oder sogar abends genießen, im Grunde immer dann, wenn man Lust auf einen Snack hat.

Unser grüner Power-Smoothie enthält viel Chlorophyll (gut fürs Blut) und große Mengen an gesunden Nährstoffen: Avocados enthalten gesunde Fette, Kalium, B-Vitamine und die Vitamine E und K.

Gurken sind basische Klassiker, und Zitrone und Eis kühlen den Körper an heißen Tagen. Spinat... Sie kennen Popeye, stimmt's? Petersilie enthält viel Vitamin C und ist reich an Antioxidantien. Und Sellerie eignet sich sehr gut zum Abnehmen, da es kalorienarme Ballaststoffe für eine basische Ernährung liefert.

Zutaten für 2 Portionen

1 Avocado

1 Zitrone, Saft

1 mittlere Gurke

½ Tasse frische Petersilie

2 Stangen Sellerie

2 Tassen frischer Spinat

16 Eiswürfel (am besten aus Basischem Wasser)

Zubereitung

- Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer bis sich eine dickliche und sämige Konsistenz ergeben hat.
- Tipp: Bereiten Sie das basische Smoothie Rezept zusammen mit Ihren Kindern zu und lassen Sie sie danach probieren!
- Wenn Sie es ein bisschen süß möchten können Sie Stevia oder Apfel- bzw. Agavendicksaft verwenden. Auch basisches Wasser zum Verdünnen ist geeignet.

"Protein-Smoothie"

Und noch ein leckerer Shake, den man zu jeder Zeit des Tages genießen kann. Dieser Shake versorgt den Körper besonders mit Proteinen. Die Gurke und Limette kühlen den Körper, und die wichtigen Fette der Avocado sorgen dafür, dass dieser Shake Sie für viele Stunden mit Energie versorgt.

Zutaten

1 Avocado

1 Limette

1 kleine Gurke

1 Würfel weicher Tofu

1 Handvoll frische Spinatblätter

Ungesüßte Soja-Milch

3-4 Eiswürfel

Zubereitung

- Die Avocado und die Limette schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Gurke und den Tofu ebenfalls würfeln.
- Dann alle Zutaten in einen Mixer geben und bei hoher Stufe solange mixen bis ein schöner cremiger Shake entsteht.

Tip: Je nachdem wie dickflüssig man seinen Shake haben möchte, mehr oder weniger Sojamilch sowie Gurke verwenden. Wenn man ein wenig rumprobiert, findet man schnell seine Liebling-Variante.

"Salat-Smoothie"

Die wichtigen Fette der Avocado sorgen dafür, dass dieser Shake Sie für viele Stunden mit Energie versorgt, ohne Ihren Körper dabei mit Säuren zu belasten.

Zutaten

1 Avocado

1 Handvoll Salatblätter

½ Gurke

1 Stange Sellerie

½ rote Paprika

1 Tomate

Saft ½ Zitrone

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

1 TL Leinsamen

Zubereitung

- Die Avocado, die Salatblätter, die Gurke, den Sellerie, sowie die Paprika in grobe Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange auf höchster Stufe mixen bis sich alles gut miteinander vermischt hat.
- Wem die Konsistenz zu dickflüssig ist, kann selbstverständlich noch Wasser bzw. Eiswürfel unter den Shake mischen.

Tipp: Der Shake kann ebenfalls als Suppe serviert werden.