

Hautfreundliche Ernährung - Rezepte und Einkaufsliste

1. Hirse-Kokos-Porridge mit Heidelbeeren

Zutaten (für 2 Portionen):

- 80g Hirseflocken (glutenfrei)
- 300ml Kokosmilch (ohne Zusätze)
- 150ml Wasser
- 1 EL Reissirup
- 50–80g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt, ungesüßt)
- 1 TL Hanfsamen
- Optional: ½ TL Zimt, ½ TL Vanillepulver

Zubereitung:

- 1 Hirseflocken, Kokosmilch und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.
- 2 Bei schwacher Hitze 5–7 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Flocken weich sind.
- 3 Reissirup, Zimt und Vanille unterrühren.
- 4 Heidelbeeren und Hanfsamen darüber geben – lauwarm genießen.

2. Buchweizen-Zucchini-Bratlinge mit Kürbiskernen

Zutaten (für ca. 6 kleine Bratlinge):

- 100g Buchweizen (gekocht, ca. 250g nach dem Kochen)
- 1 kleine Zucchini, grob gerieben
- 2 EL gemahlene Kürbiskerne
- 1 EL Leinmehl + 2 EL Wasser (als Ei-Ersatz)
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian)
- 1 Prise Salz (bei Bedarf)
- 1 EL Olivenöl (für die Pfanne)

Zubereitung:

- 1 Buchweizen kochen und abkühlen lassen.
- 2 Geriebene Zucchini ausdrücken und mit dem Buchweizen vermengen.
- 3 Kürbiskerne, Kräuter, Salz und Leinmehlmischung dazugeben.
- 4 Masse 10 Minuten quellen lassen, kleine Bratlinge formen.
- 5 In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in wenig Öl goldbraun braten.

3. Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten (für 2 Portionen):

- 3 mittelgroße Karotten, gewürfelt
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 1–2cm), fein gerieben
- 200ml Kokosmilch
- 300ml Wasser oder milde Gemüsebrühe (histaminarm)
- 1 EL Olivenöl
- Optional: Kurkuma, Petersilie, 1 Prise Salz

Zubereitung:

- 1 Karotten und Ingwer in Olivenöl leicht andünsten.
- 2 Mit Wasser/Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten weich kochen.
- 3 Kokosmilch dazugeben und pürieren.
- 4 Mit Kurkuma und frischen Kräutern abschmecken.

4. Leinsamen-Kräcker aus dem Ofen

Zutaten (für ein Backblech):

- 100g geschrotete Leinsamen
- 200ml Wasser
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Oregano)
- 1 Prise Salz (optional)

Zubereitung:

- 1 Leinsamen mit Wasser und Kräutern verrühren, 10–15 Minuten quellen lassen.
- 2 Masse auf einem Backpapier gleichmäßig dünn verstreichen.
- 3 Im Ofen bei 150°C Umluft ca. 45–60 Minuten backen, bis alles trocken und knusprig ist.
- 4 In Stücke brechen und luftdicht lagern.

Einkaufsliste (alle 4 Rezepte)**Trockenwaren:**

- Hirseflocken (glutenfrei)
- Buchweizen
- Geschrotete Leinsamen
- Leinmehl
- Hanfsamen
- Gemahlene Kürbiskerne
- Reissirup
- Kräuter (getrocknet)
- Vanillepulver, Zimt (optional)

Frisches/Gemüse:

- Zucchini
- Karotten
- Ingwer
- Heidelbeeren (frisch oder TK)

Flüssiges:

- Kokosmilch (ohne Zusätze)
- Olivenöl