



healthy
KOCHBUCH

Michael Stranak



Michael Stranak

Herzlich Willkommen zu diesem kleinen "healthy Kochbuch".

Schön, dass du mehr für dich und deine Gesundheit tun möchtest.

Mit diesen Rezepten

- nachhaltig, vegetarisch/ vegan, friskostreich -
unterstützt du deinen Körper, sein volles Potenzial zu entfalten und
dich somit besser, schöner und vitaler zu fühlen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und vor allem Nachkochen!

www.michael-stranak.com

Einleitung

Hallo, mein Name ist Michael Stranak. Ich bin gelernter Koch und Präventionsberater & Gesundheits-Coach. In der Küche stehe ich schon seit einer gefühlten Ewigkeit. Doch erst seit 2017 beschäftige ich mich mit gesunder Ernährung, genauer gesagt mit basischer Ernährung. Um mich nicht nur auf die Ernährung zu konzentrieren, sondern das Thema "Gesundheit" ganzheitlich zu sehen, habe ich zudem ein Fernstudium zum Präventionsberater & Gesundheits-Coach absolviert.

Basische Ernährung ist eine Ernährungsform, bei der auf säurebildende Lebensmittel verzichtet wird. Sie verhindert naturgemäß eine Übersäuerung, die aus naturheilkundlicher Sicht für viele (wenn nicht gar alle) chronischen Leiden und diverse Alterserscheinungen verantwortlich ist.

Fast alle (die Spekulatius-Tiramisu lasse ich jetzt außen vor) Rezepte sind deshalb so gestaltet, dass sie deine Gesundheit unterstützen und dir gut tun.

Inhaltsverzeichnis



- 00** Cover
- 03** Einleitung
- 05** Saftiges Bananenbrot
- 07** Power Balls - Dattel-Nuss
- 09** 3 Mittagessen/ Abendessen
- 14** Spekulatius Tiramisu



Breakfast
**SAFTIGES
BANANEN-
BROT**

Bananenbrot

Zutaten

für 1 Kastenform

- 2 reife Bananen
- 120ml Agavendicksaft
- 4 EL Öl
- 4 EL Ersatz-Milch
- 1 EL Apfelessig
- 70 g zarte Haferflocken
- 170g Vollkornmehl
- 2 EL Walnüsse gehackt
- 2 EL Cashewnüsse gehackt
- 1 1/2 TL Backpulver
- Prise Salz
- wahlweise Zimt gemahlen
- wahlweise Zartbitterschokolade
- Öl für die Form

Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen und eine Backform (Kastenform) mit Öl einpinseln.

Die 2 Bananen in einer Schüssel zerdrücken; optional mit den flüssigen Zutaten im Mixer mixen.

Dann alle flüssigen Zutaten dazugeben; wenn nicht schon zusammen gegeben.

Dann alle anderen Zutaten dazugeben und verrühren.

Bei 180°C für 30 min backen. Dann die Temperatur auf 150°C senken und für weitere 20 min backen. Sollte das Brot zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.



Snacks

POWER BALLS

Power Balls - Dattel-Nuss

Zutaten

- 50g Datteln
- 80g Mandeln geschält
- 3 EL Haferflocken
- 3 EL Walnüsse gerieben
- wahlweise Kakaopulver, Zimt, Lebkuchengewürz

Zubereitung

Datteln, Mandeln geschält und Haferflocken zart in warmes Wasser für ca. 30 min einweichen.

Abgießen und mit den Walnüssen und dem wahlweisen Gewürzen im Mixer fein mixen. Zur Deko im Kakaopulver und/oder den geriebenen Walnüssen wälzen.





Mittagessen
oder
Abendessen,
ganz egal...

Bereite dir die Mahlzeiten so zu, wie sie für dich in den Alltag passen.



Als Mittagessen, zum Abendessen oder als
Meal Prep to go...

GEMÜSE-RÖSTI UND BROKKOLI

Zubereitung

Brokkoli putzen, hierbei den Strunk aufheben.

Kartoffeln schälen und mit einer Vierkant-Reibe raspeln. Das Gleiche machst du mit den Karotten und dem Strunk vom Brokkoli.

Nun das Ganze würzen und mischen.

Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Masse unter gelegentlichem Umrühren anbraten (mittlere Hitze).

Den Brokkoli in Salzwasser bissfest kochen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, einen Rösti formen und diesen von der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen.

Den gekochten Brokkoli dekorativ auf den Gemüse-Rösti verteilen.

Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!

Guten Appetit!

Zutaten

- 250 - 350g Kartoffeln
- 2 Karotten (je nach Größe und Hunger)
- 250g Brokkoli
- gutes Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Als Topping: gerösteten Sesam



Farmer's Chop Sney

einfach, schnell, lecker,



Hier im Bild siehst du eine Variante mit Hühnchenfleisch

Zutaten

- Ein Stück Pak Choi oder Chinakohl
- Zuckerschoten
- 100g Champignons
- 100g Stangensellerie
- 100g Karotten
- 100g Paprika
- 100g Sojasprossen
- Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Currypulver
- Chili nach Geschmack
- (Kokos-) Öl

100%

lecker

Zubereitung

Gemüse waschen und nach Lust und Laune schneiden.

Die Menge richtet sich nach deinem Hunger.

Erhitze das Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf und gebe erst die Karotten und die Zuckerschoten, dann den Stangensellerie, die Paprika und die Champignons in die Pfanne/ den Topf und brate alles etwas an.

Füge dann die Gewürze, den Ingwer und das Tomatenmark hinzu. Ein paarmal umrühren, bis sich das Tomatenmark verteilt hat.

Zum Schluss noch den Pak Choi oder Chinakohl und die Sojasprossen dazugeben, nochmals abschmecken und ... fertig!

Dazu: Basmatireis

Optional kannst du für den Rest der Familie noch Hühnchenfleisch braten, wenn sie die vegane Variante nicht unterstützt.

Dann ist es aber nicht mehr 100% vegan!

Kürbis-Eintopf mit roten Linsen

Achtung! nicht für Rheuma-Geplagte geeignet

Zutaten

- 50 g rote Linsen (4 bis 5 Tage vorher wässern und keimen lassen)
- 250 g Hokkaido Kürbis (nach Ende der Kürbiszeit können Kartoffeln verwendet werden)
- 1/2 kleine Zwiebel (nach Belieben)
- 20g Tomatenmark
- Etwas Öl
- Bio-Gemüsebrühe (dann sind keine Geschmacksverstärker etc. drin)
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Saft einer ½ Zitrone
- nach Belieben Koriander frisch

Zubereitung

Vorbereitung: Linsen waschen und feucht auf ein Geschirrtuch geben. Dieses in einen Suppenteller legen. Das Geschirrtuch mit den Linsen nun jeden Tag frisch wässern und wieder auf den Teller legen. So beginnen die Linsen zu keimen und werden in Folge dessen basisch verstoffwechselt.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl im Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit den roten Linsen darin glasig dünsten.

Den Kürbis halbieren und entkernen und in Daumennagel große Stücke schneiden. Die Kürbiswürfel in den Topf geben und mit andünsten.

Nun das Tomatenmark dazugeben und mit Wasser auffüllen (so, dass alles bedeckt ist).

Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze runter drehen und die Eintopf fertig garen.

Wenn alles weich ist, den Saft der ½ Zitrone, die gekörnte Brühe und alle anderen Gewürze nach Geschmack beifügen.

Zum Schluss gehackten Koriander darauf streuen.



Special Dessert

Spekulatius Tiramisu

Eine weihnachtliche Variante des allseits
beliebten Klassikers.

Achtung - mit Suchtfaktor!

Leider nicht ganz so gesund.





Zutaten (für 10 Personen)

- 400ml Sahne
- 500g Mascarpone
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 100g Zucker oder eine andere Süße deiner Wahl
- 1 Packung Spekulatius (600g)
- 500ml Kakaodrink, Mandelmilch, o.ä.
- Kakaopulver zum Bestreuen

Zubereitung

Gib die Sahne, den Mascarpone, das Lebkuchengewürz und den Zucker in eine Schüssel oder eine Küchenmaschine und schlage alles cremig auf.

Gleich kalt stellen!

Den Boden einer Reine oder Auflaufform mit den Spekulatius-Keksen bedecken.

Etwas von dem fertigen Kakao, der Mandelmilch, o.ä. darüber geben. Dann alles mit Creme bedecken.

Nun wieder eine Schicht Kekse mit Flüssigkeit, und wieder eine Schicht Creme.

Das Ganze jetzt noch einmal, so dass ganz oben eine Schicht Creme ist.

Kaltstellen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.



Michael Stranak

Mit Michael zusammen kochen

Folge mir für mehr

