

# Beeren Crunch

AUF VORRAT

## Zutaten:

- 300g Buchweizen
- 200g Sonnenblumenkerne
- 180g TK Blaubeeren oder Himbeeren
- 6 Datteln (entsteint)
- 1/2 TL Vanille- und Zimtpulver (optional)

## Zubereitung:



### Ankeimen von Buchweizen u. Sonnenblumenkernen

- Buchweizen über Nacht in Wasser einweichen.
- Morgens durch ein Sieb abgießen und mit Wasser spülen.
- Über den Tag in den Sieben ankeimen lassen.
- Kleine Spitzchen am Buchweizen und den Sonnenblumenkernen zeigen, dass der Keimprozess angestoßen wurde.

JETZT HABEN WIR LEBENDIGE SAATEN!!

- Die Beeren mit den Datteln im Mixer pürieren und mit den angekeimten Saaten vermischen.
- Die Masse auf einem Backblech verteilen und auf kleinster Stufe (50 - 80 Grad) trocknen lassen.
- Alternativ: ca. 8 - 12 Stunden im Dörrgerät bei 40 Grad.

**DIESER CRUNCH IST EINE LEBENDIGE LECKERE ALTERNATIVE ZU MÜSLIMISCHUNGEN!**

# Ankeimen

## Gut zu wissen...

DIE zentrale Herausforderung in Ernährungsfragen ist heute der dramatische Mangel an Vitalstoffen in unserem Essen.

Selbst vermeintlich GESUNDE LEBENSMITTEL enthalten nachweislich nur noch einen Bruchteil dieser Stoffe, auf die wir dringend angewiesen sind, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

*Wir brauchen also im 21. Jahrhundert neue Wege. Wir brauchen eine neue Art des Essens.*

## WARUM DAS MÜSLI AUS DEM HANDEL NICHT DAS HÄLT, WAS ES DIR VERSPRICHT

Saaten, Getreide und Nüsse werden im Zuge der Reifung von Natur aus in so etwas wie einen Ruhezustand versetzt. Das Potential zum Leben zu erwachen, wenn die Bedingungen günstig sind, ist da, aber es ruht. Gut geschützt von Fraßgiften, die deinem Körper nicht gut bekommen.

### *Das Ergebnis:*

1. Deine Verdauungsenzyme im Darm können ein so geschütztes Korn überhaupt nicht aufbrechen. Das siehst du daran, dass z.B. Sonnenblumenkerne unverdaut wieder in der Toilette landen.
2. Fraßgifte, wie Lektine und Schutzstoffe, wie die Phytinsäure wirken toxisch und enzymhemmend auf deinen Verdauungstrakt.

## WARUM DAS ANKEIMEN VON SAATEN SINN MACHT

Das Einweichen weckt Saaten auf! Schutzstoffe und Fraßgifte wandeln sich, und quasi über Nacht erhältst du aus einem ruhenden sich schützenden Korn ein hochpotentes Lebensmittel.

### *WICHTIG:*

Mit Buchweizen und Sonnenblumenkernen habe ich hier bewusst zwei leicht zu handhabende Grundzutaten ausgesucht, weil der Keimprozess hier wirklich in wenigen Stunden angestoßen wird.

Natürlich erhältst du beim Trocknen im Dörrgerät das Beste Ergebnis, weil bei 40 Grad sämtliche Vitastoffe erhalten bleiben. Aber als Einstieg und zum Ausprobieren funktioniert das Trocknen im Backofen bei niedrigen Temperaturen bis max. 100 Grad auch!!

Achte darauf, dass der Crunch wirklich trocken ist, damit sich im Vorratsglas kein Schimmel bildet.

Du kannst Buchweizen und Sonnenblumenkerne auch einfach mal so ankeimen lassen und dann trocknen. Sie werten jedes Gericht, über die du sie streust, auf.