

## Allgemeine Beschreibung der Mehlsorten:

1. **Hagebuttenkernmehl:** Es ist reich an Vitamin C, Galaktolipid und Antioxidantien. Ideal für Smoothies, Backwaren und als Nahrungsergänzungsmittel.
2. **Schwarzkümmelmehl:** Bekannt für seine gesundheitlichen Vorteile, verleiht einen gewürzigen Geschmack.
3. **Paranussmehl:** Hoher Gehalt an Selen und guten Fetten, perfekt für Low-Carb-Rezepte.
4. **Himbeerkernelmehl:** Ein fruchtiges Mehl, reich an Omega-Fettsäuren, Ballaststoffen und Vitaminen. Die ideale Wahl für Desserts und Smoothies.
5. **Hanfmehl:** Hoher Proteingehalt und Omega-3-Fettsäuren, gut für vegane Backwaren.
6. **Granatapfelsamenmehl:** Reich an Antioxidantien und Vitaminen, verleiht eine süße und saure Note.

Für weitere leckere und kreative Rezepte mit unseren Spezialmehlen besuchen Sie bitte unsere Website unter [www.bio-Lana.com](http://www.bio-Lana.com) im Abschnitt 'Rezepte'.

### Baguette-Rezept mit jeweiligem Spezialmehl:

#### Zutaten: Für 2 Personen

- 10 g frische Hefe
- 330 g Wasser
- 1 Pr. Zucker
- 360 g herkömmliches Mehl
- 25 g [jeweiliges Spezialmehl]
- 1 TL Salz

#### Zubereitung:

1. **Teigzubereitung:**  
In einer großen Rührschüssel die frische Hefe, das Wasser und den Zucker miteinander vermengen. Anschließend das Standardmehl, das ausgewählte Spezialmehl und das Salz hinzufügen. Mit einem Rührstab oder einem Holzlöffel so lange rühren, bis alle Zutaten gleichmäßig vermischt sind und ein geschmeidiger Teig entsteht.
2. **Ofenvorbereitung:**  
Den Backofen auf eine Heißlufttemperatur von 240° vorwärmen. Sollte dein Ofen über eine Dampffunktion verfügen, diese bitte aktivieren. Falls nicht, eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen, um Dampf zu erzeugen.
3. **Backprozess:**  
Den fertigen Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Den Teig in vier gleichgroße Teile teilen und in vorbereitete, eingefettete Baguetteformen legen. Die Baguettes im vorgeheizten Ofen für ungefähr 25 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Kruste haben.

## Allgemeines Smoothie-Rezept mit Spezialmehlen

### Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren etc.)
- 1 Tasse Spinat oder Grünkohl
- 1 Tasse Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 EL Spezialmehl Ihrer Wahl (Hagebuttenmehl, Schwarzkümmelmehl, Paranussmehl, Himbeermehl, Hanfmehl oder Granatapfelsamenmehl)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. Nach Belieben süßen und eventuell Eiswürfel hinzufügen.
4. Sofort servieren und genießen!

## Vielseitige Sauce mit Spezialmehlen

### Zutaten:

- 2 Tassen Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Spezialmehl Ihrer Wahl (Hagebuttenmehl, Schwarzkümmelmehl, Paranussmehl, Himbeermehl, Hanfmehl oder Granatapfelsamenmehl)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Basilikum

### Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an, bis sie weich sind.
2. Fügen Sie das Spezialmehl Ihrer Wahl hinzu und rühren Sie es gut um, bis es sich mit dem Öl vermischt hat.
3. Gießen Sie langsam die Brühe hinzu, während Sie ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden.
4. Lassen Sie die Sauce aufkochen und dann bei niedriger Hitze 10-15 Minuten köcheln.
5. Fügen Sie Salz, Pfeffer und optional Kräuter hinzu und lassen Sie die Sauce weitere 5 Minuten köcheln.
6. Die Sauce ist jetzt fertig zum Servieren oder kann für spätere Verwendung aufbewahrt werden.

Bio des Gstrein Patrick  
Zollstr. 21  
39011 Lana  
0473 563994  
[www.bio-lana.com](http://www.bio-lana.com)