

Sei gut zu deinem Darm!



Hallo Ihr Lieben!



Für alle, die da waren und alle, die es nicht geschafft haben – wir haben uns sehr gefreut, unser erstes Food-Event für Euch ausrichten zu können. Hier findet Ihr ein paar wichtige Infos und die Rezepte des Workshops – plus ein Bonus-Rezept!

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Essen!

Euer cerascreen-Team



Wir lieben Essen!

Aber: Wenn wir bestimmte Nährstoffe nicht vertragen, kann uns schnell die Lust vergehen. Allergien und Unverträglichkeiten:
Wo ist eigentlich der Unterschied?

Allergien äußern sich meist durch:

- Rötungen und Quaddeln auf der Haut (Nesselfieber)
- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Erbrechen
- Brennen in der Mundhöhle
- Schwellung der Schleimhäute und Zunge
- Atemnot bis hin zu allergischem Asthma
- allergischer Schock

Unverträglichkeiten äußern sich meist durch:

- Magen-Darm-Probleme wie Übelkeit, Verstopfung, Erbrechen, Blähungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Pfeifende Atemgeräusche und eine laufende Nase
- Hautausschläge
- Abgeschlagenheit

[Klicke hier und erfahre mehr!](#)



Allergien und der Darm



Darum ist ein gesunder Darm so wichtig:

- Der Darm ist unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt
- 70-85% unserer gesamten Immunität ist hinter der Darmwand lokalisiert
- Im Darm wird entschieden, was für Dich persönlich gesund ist
- Störungen im Verdauungstrakt führen zu allerhand Beschwerden, wie Hautkrankheiten, Gelenk- und Kopfschmerzen, Müdigkeit, Asthma, Erschöpfung, Reizdarm, Verdauungsbeschwerden u.v.m.
- Also hat eine gesunde Darmflora einen enormen Einfluss auf unsere physische und mentale Gesundheit

[Klicke hier und erfahre mehr!](#)



Rezepte



Ziegenkäse- Birnen Pizza

1 große Pizza

Für den Teig:

- 260g Mehl Deiner Wahl, gut eignen sich Buchweizen-, Kichererbsen-, Mais-, Reis-, oder Lupinen-Mehl – diese können untereinander kombiniert werden
- 1EL Olivenöl
- Salz
- Wasser

Was Du zum Belegen brauchst:

- eine große, reife Birne
- 200g Ziegenkäserolle
- 4 EL Ricotta
- Salz & Pfeffer zum Würzen
- Honig
- optional: noch etwas Rucola zum Garnieren

Was Du tun musst:

- Vermenge alle Teig-Zutaten in einer Rührschüssel miteinander und gib nach und nach ein klein wenig Wasser hinzu – knete mit der Hand und gib nur so viel Wasser dazu, bis Du einen leicht knetbaren Teig bekommst.
- Rolle den Teig nun auf einem Stück Papier aus und lege diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.
- Verdünne den Ricotta mit etwas Wasser, würze mit Salz und Pfeffer und bestreiche damit den Pizzaboden.
- Schneide die Birne in ganz dünne Scheiben und lege sie ebenfalls auf die Pizza. Nun zerbröselst Du noch den Ziegenkäse darüber.
- Die Pizza wandert nun für 25 min bei 230°C in den Ofen.
- Nach dem Backen kannst Du die Pizza noch mit dem Rucola und dem Honig garnieren.



Veggie- Pizza

1 große Pizza

Für den Teig:

- 260g Mehl Deiner Wahl, gut eignen sich Buchweizen-, Kichererbsen-, Mais-, Reis-, oder Lupinen-Mehl – auch gern untereinander kombinieren
- 1EL Olivenöl
- Salz
- Wasser

Was Du zum Belegen brauchst:

- 1/4 Tube Tomatenmark
- italienische Gewürzkräuter, getrocknet
- 1/4 Kopf Brokkoli
- 4 kleine Rispen-Tomaten
- 1/2 Süßkartoffel
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Avocado
- wenn Du möchtest – veganen Käse Deiner Wahl
- optional noch etwas Rucola zum Garnieren

Was Du tun musst:

- Vermenge alle Teig-Zutaten in einer Rührschüssel miteinander und gib nach und nach ein klein wenig Wasser hinzu – knete mit der Hand und gib nur so viel Wasser dazu, bis Du einen leicht knetbaren Teig bekommst.
- Rolle den Teig nun auf einem Stück Papier aus und lege diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.
- Verdünne das Tomatenmark mit Wasser und gib die Kräuter zum Würzen hinzu – bestreiche damit den Pizzaboden.
- Würfle die Tomaten und pflücke kleine Röschen von dem Brokkoli ab – verteile beides auf der Pizza.
- Die Zucchini und die Süßkartoffel werden mit Hilfe eines Sparschälers in dünne Scheiben geschnitten und ebenfalls auf der Pizza verteilt.
- Wenn du magst, gib jetzt noch den veganen Käse über die Pizza, bevor sie für 25 min bei 230°C in den Ofen wandert.
- Nach dem Backen verteilst Du noch die Avocado-Scheibchen und optional den Rucola auf der Pizza.



Quinoa Bowl mit Rote- Beete-Falafeln

1 Portion Quinoa-Bowl

Für die Falafel:

- 2 Stück Tennisball-große Rote Beete, bereits gekocht
- Falafel-Mix, z.B. von Alnatura
- 1-2 TL Kokosöl zum Braten

Was Du sonst noch brauchst:

- 50g Quinoa
- 1/2 Zucchini
- 1 violette und eine normale Möhre
- 1/2 Avocado
- einige Scheiben geräucherten Lachs
- 1 Handvoll frischen Babyspinat
- kleine Handvoll Mini-Tomaten am Strauch
- Salz, Pfeffer und etwas Dill

Was Du tun musst:

Gib die Rote Beete zusammen mit 120-150g des Mix in eine Küchenmaschine und püriere alles zu einer homogenen Masse. Ggf. wirst Du etwas mehr Mix brauchen – die Masse sollte sich leicht mit den Händen formen lassen, aber Achtung – ein bisschen klebrig darf es sein, sonst werden Deine Falafel nach dem Braten zu trocken. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne, forme aus der Masse Golfball-große Kugeln, die Du dann in der Handfläche etwas platt drückst und brate sie beidseitig an.

Den Quinoa bereitest Du mit einer Prise Salz nach Packungsbeilage zu. Die Möhren und die Zucchini „schneidest“ Du mit einem Sparschäler in dünne Scheiben. Die Strauchtomaten kannst Du ggf. noch etwas im Ofen anrösten. Gib nun den gekochten Quinoa mit dem Spinat in eine Schale und verteile das Gemüse, den Lachs, die Avocado und die Rote Beete Falafel darauf. Zum Ende noch mit Salz, Pfeffer und etwas Dill abstimmen – fertig. Etwas Dressing, Olivenöl oder Schafsmilch Joghurt schmeckt dazu ebenfalls himmlisch.



Vegane Power- Bällchen

In 3 Varianten
(für jeweils 15 bis 30 Stück)

1. Rohe Carrot Cake Energie Bällchen

Was Du brauchst:

- 30g Cashew Nüsse
- 80g Soft-Datteln, entsteint
- 2 große Karotten
- 50g glutenfreie Haferflocken
- 30g Kokosraspeln + ein wenig mehr zum Rollen
- 1TL Zimt
- Optional: 1TL Bourbon Vanille

Was Du tun musst:

Zuerst reibst Du die Karotten, falls Deine Küchenmaschine das nicht von allein erledigt. Zu den geriebenen Karotten kommen alle restlichen Zutaten in die Küchenmaschine und werden so lange püriert, bis aus ihnen eine homogene Masse entstanden ist. Schmecke das Ganze ab und entscheide, ob du noch mit Zimt oder Vanille nachwürzen willst. Forme nun aus der Masse kleine Bällchen und rolle sie einmal durch die zusätzlichen Kokosraspeln. Lege jetzt alle Kugeln auf ein Backblech und stelle dieses noch für mind. 25 Minuten in den Gefrierschrank – hier haben die Bällchen Zeit, etwas auszuhärten. Sie halten sich locker eine Woche im Kühlschrank.



2. Kaffee Haselnuss Trüffel

Was Du brauchst:

- 200g Haselnüsse, naturbelassen
- 12 Soft-Datteln, entsteint
- 25g rohes Kakao Pulver
- 1 Tässchen frisch aufgebrühten Espresso oder Kaffee
- optional: 2-3EL rohe Kakao-Nibs, Bourbon Vanille

Was Du tun musst:

Zuerst die Haselnüsse in einer Küchenmaschine oder einem leistungsstarken Mixer zermahlen. Gib nun die Datteln hinzu und mahle weiter, bis eine homogene Masse entsteht. Gib die restlichen Zutaten hinzu und vermenge alles gut miteinander. Optional kannst Du noch die Kakao-Nibs und die Bourbon-Vanille dazugeben. Ist die Masse zu trocken, kannst Du etwas Wasser hinzugeben. Sollte sie zu klebrig sein, gib etwas mehr Kakao-Pulver dazu. Mit den Händen Kugeln aus der Masse formen, optional kannst du sie noch durch Kakao-Pulver rollen. Stelle die Trüffel vor dem Verzehr noch für 15 Minuten in den Gefrierschrank.

3. Kokos Mango Protein Trüffel

Was Du brauchst:

- 100g getrocknete Mangostreifen, ohne Zusatzzucker
- 40g Proteinpulver – hier passt jedes Protein. Wenn du keins nutzt, einfach durch gemahlene Haferflocken oder Nüsse ersetzen
- 20g Kokosmehl
- 1TL Kokosöl
- 1TL frisch gepressten Zitronensaft
- 70g Kokosraspeln
- noch mehr Kokosraspeln zum Garnieren

Wer eine bestimmte Nuss nicht verträgt, sollte sie einfach durch andere Nüsse ersetzen – da könnt Ihr Euch komplett nach Eurem Geschmack richten. Und wer es etwas süßer mag, dem sei mit Honig oder Agavendicksaft geholfen!

Was Du tun musst:

Weiche zunächst die Mangostreifen im warmen Wasser für etwa 15 Minuten ein. Das Wasser abgießen, leicht „ausdrücken“ und ab in die Küchenmaschine. Mixen, bis Du ein gleichmäßiges Püree vor dir hast. Gib nun alle anderen Zutaten hinzu und mixe alles so lange, bis du eine leicht formbare Masse erhältst. Falls sie zu trocken ist, kannst du etwas mehr Zitronensaft oder Milch zugeben. Ist sie zu klebrig, gib mehr Kokosmehl oder Kokosraspeln hinzu. Forme nun kleine Bällchen aus der Masse, wälze sie nochmal durch die übrigen Kokosraspeln und stelle alles für 15 bis 20 Minuten in den Gefrierschrank.

Veganer French Toast



1 Portion French Toast

Was Du brauchst:

- 120ml ungesüßte Reismilch
- Optional: 2EL geschmacksneutrales Kichererbsenprotein
- Zimt, Muskat, Nelken und etwas Ingwer
- kleine Prise Salz
- 1TL Vanille Essenz (oder den Inhalt einer Vanillestange)
- 1TL Kokosöl zum Braten
- glutenfreies Brot deiner Wahl
- als Topping z.B. eine Handvoll Himbeeren, 2EL Schafsmilch-Joghurt & 1-2EL Agaven-Dicksaft

Was Du tun musst:

Vermenge die Reismilch mit dem Protein, den Gewürzen, Vanille und dem Salz in einer Tupperdose. Lege die Brotscheiben nun kurz in die Flüssigkeit, sodass sie sich schön vollsaugen. Wenn Du „altes“ Brot benutzt, darfst Du sie darin etwas länger „baden“. Erhitze das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne. Drehe die Temperatur etwas herunter und lege die Toast-Scheiben hinein. Brate sie von beiden Seiten, bis sie goldig-braun sind und gib zum Ende die Himbeeren mit in die Pfanne. Drapiere Deinen Toast auf einem Teller und gib die heißen Himbeeren und optional etwas Joghurt & Agaven-Dicksaft drauf.





cerascreen bietet Gesundheits-Diagnostik, -Beratung und -Versorgung aus einer Hand. Und das einfach, bequem und schnell von zuhause aus. Mit Hilfe eines einfachen Proben-Rücksende-Tests, der von jedem ohne fremde Hilfe durchgeführt werden kann, wird vom cerascreen-Labor ein exaktes Ergebnis nach Goldstandard ermittelt. Neben den Testergebnissen erhältst Du eine ausführliche, von Biologen entwickelte Erklärung deiner Ergebnisse. Und wir geben auch Anregungen für eine bessere Gesundheit.

Brauchst Du Hilfe, Empfehlungen oder einen Tipp? Sprich uns gerne an!

Patrycja kommt aus Hannover und hat die Plattform www.fitness-and-food.de gegründet, auf der sich alles rund um einen gesunden Lebensstil und gesunde Ernährung dreht – ganz ohne Einbußen beim Genuss. Neben ihrer redaktionellen Tätigkeit gehört zu Patrycjas Daily Business die Arbeit als Ernährungsberaterin, wobei sie einen ganzheitlichen Coaching-Ansatz verfolgt. Zu ihrem Kundenstamm gehören neben Profi-Athleten und Hobby-Sportler auch „Normalos“ mit unterschiedlichen Problemen und Zielen. Außerdem veranstaltet sie regelmäßig Koch-Workshops und Ernährungsseminare, um noch mehr Menschen hautnah von einem gesunden Lifestyle zu begeistern.