

## HOLISTIC NEWS:

## MINERALSTOFFE FÜR DEN

## SÄURE-BASEN-HAUSHALT



Hast Du Dich schon mal mit dem Säure-Basen-Haushalt beschäftigt? Unterschiedliche Lebensmittel werden in unserem Körper entweder sauer oder basisch verstoffwechselt. Ob ein Lebensmittel säure- oder basenbildend wirkt, hat dabei etwas mit den darin enthaltenen Mineralstoffen zu tun. Im Idealfall ist unsere Zufuhr an Mineralstoffen und somit auch der Säure-Basen-Haushalt in einem natürlichen Gleichgewicht – Stress, eine unausgewogene Ernährung und bestimmte Diäten können allerdings einen Säureüberschuss begünstigen. Dann kommt es ganz besonders auf basenbildende Mineralstoffe, wie z.B. Magnesium, an. In unserem basischen Rezept steckt jede Menge des wertvollen Mineralstoffes.

## REZEPT: BASISCHES DINKEL-QUINOA-BROT

<b>PORTIONEN:</b> 1 Brot	<b>SCHWIERIGKEIT:</b> Leicht	<b>ZEIT:</b> 90 Minuten
<b>ZUTATEN</b> 250 g Dinkelvollkornmehl 100 g Quinoamehl 2 TL Weinsteinbackpulver 1 TL Meersalz 700 ml Mandelmilch 100 g Kokosnussöl	<b>SO WIRD'S GEMACHT</b> [1] Backofen auf 180° C Umluft vorheizen [2] Dinkelvollkornmehl, Quinoamehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren. [3] Kokosnussöl und Mandelmilch hinzufügen und mit Knethaken zu einem glatten Teig kneten. [4] Teig zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 80 Minuten backen, für eine knackige Kruste eine Schüssel Wasser mit in den Ofen stellen.	