

CREMIGE REISFLOCKEN APFEL-ZIMT*



ZUTATEN FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN

150g Bio-Reisflocken
(oder glutenfreie Haferflocken)
20g fein gemahlene Bio-Braunhirse
400ml Bio-Sojamilch Vanille (bester Geschmack: Natumi
oder Provamel)
1-2 große Bio-Äpfel, mit Schale in feine Würfel geschnit-
ten oder gerieben
3 gehäufte EL Reissirup und eine Handvoll Bio-Rosinen
30g gehobelte Bio-Mandeln (oder andere Nüsse)
1 große Prise Steinsalz, 1 große Prise Zimt,
etwas Kardamom
1 Prise Kurkuma und 1 flacher TL Bourbon-Vanillepulver

ZUM VERFEINERN

Soja-Joghurt und/oder Soja-Sahne
ein wenig frischer Zitronensaft
geriebene Bio-Zitronenschale und/oder geriebener
Ingwer
2-3 TL Kokosöl für eine verführerisch buttrige Note
Alternativ zu Äpfeln kann man auch anderes frisches Obst
(z. B. Birnen) verwenden.

ZUM SERVIEREN

1 TL Vollrohrzucker und etwas Apfeldicksaft über das
Gericht geben.

INFO

Reis, Braunhirse und Hafer sind glutenfrei – also auch ideal für Allergiker!
Braunhirse enthält zudem wertvolle Nährstoffe für den Aufbau und die Regeneration
von Bandscheiben, Knorpeln, Gelenken, Knochen, Haut, Haaren und Nägeln.

ZUBEREITUNG: 1, 2, 3 – FERTIG!

- 1** Am Vorabend alle Haupt-
Zutaten (ohne die Äpfel)
in einem Kochtopf gut
vermischen und über Nacht
quellen lassen. Das lange
Quellen fördert eine leichte
Verdaulichkeit.
- 2** Am Morgen etwa 7 Minuten
köcheln lassen, dann die
frisch geriebenen bzw.
geschnittenen Äpfel unter-
heben. Den Topf mit einem
Handtuch umwickeln und
das Getreide 15 Minuten
nachquellen lassen.
- 3** Nach Belieben mit oben
genannten Zutaten ver-
feinern.



Lange Zeit litt der ehemalige Ingenieur Werner Langbauer unter zahlreichen Allergien und Krankheiten, bis er in den 1990er-Jahren Zugang zum Ernährungswissen alter Weltkulturen fand und wieder vollkommen gesund wurde. Seit damals arbeitete er mit zahlreichen Ernährungsexperten zusammen, er besuchte unter anderem die führende Universität von Shanghai für TCM und Ernährungswissenschaft. 1998 gründete er hoch motiviert sein Unternehmen für

„ehrliche und vitale“ Lebensmittel, das er mit einem eigenen Seminar- und Ausbildungsprogramm verband. Der Firmenname „Gourmet Vital“ spricht für sich selbst. In seiner genussvollen Vitalküche fand er über die Jahre im direkten Austausch mit Verbrauchern heraus, welche Geschmäcker bevorzugt werden und welche Rezepte für wirklich jeden (auch ohne Kocherfahrung) leicht umzusetzen sind. Werner legt größten Wert auf enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Bio-Bauern und Verarbeitungsbetrieben. Sein Konzept verbreitet er in Vital-Kochbüchern, auf Ernährungsseminaren, bei Kochkursen (Vital-Kochschule München) und Events. Außerdem bietet er in Unternehmen Gesundheitsmanagement inklusive Kantinen-Optimierung an.

www.gourmetvital.de