



Nüsse & Samen Leinsaat

Information

Braune und goldgelbe **Leinsaat** regen durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen die Darmtätigkeit an und fördern so ganz natürlich eine regelmäßige Verdauung. Es ist empfehlenswert, 2-3 EL Leinsaat täglich den Mahlzeiten zuzugeben. Trinken Sie dazu reichlich Flüssigkeit (mindestens 200 ml extra), damit die Leinsaat gut quellen kann. Zusätzlich versorgt Leinsaat den Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen wie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Die Schleimstoffe des Leinsamens stärken als Schleimabkochung den empfindlichen Magen. Leinsaat ist mit ihrem nussigen Aroma vielseitig in der Küche einsetzbar, z.B. als Backsaat für Brot und Kleingebäck oder als Zugabe für Joghurt und Müsli.

100 g enthalten durchschnittlich:
1745 kJ (417 kcal);
28,8 g EW; 6,0 g KH;
30,9 g Fett; 1,0 BE



Reformhaus Kochstudio

Sanddornquark mit Leinsaatkrokant

(für 4 Personen / ZZ 15 Min.)

- 4 EL **neuform Leinsaat, goldgelb fein aufgebrochen**
- 1 EL **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 500 g **Quark (20 % Fett)**
- 2 EL **Milch**
- 150 g **Joghurt (3,5 % Fett)**
- 8 EL **Sanddornsafte mit Honig gesüßt**
- 1 Pr. **Delifrut**
- 150 ml **Schlagsahne**

ZUBEREITUNG: Für das Leinsaatkrokant Rohrzucker und Leinsaat in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, bis der Rohrzucker weich wird und karamellisiert, anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Inzwischen Quark mit Milch, Joghurt, 7 EL Sanddornsafte, Zitronensaft und Delifrut cremig rühren. Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. In Dessertschalen füllen, mit Leinsaatkrokant bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1431 kJ (342 kcal); 19,1 g EW; 12,9 g KH; 23,2 g Fett; 1,1 BE

als Dessert	schnell zubereitet	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓



neuform international
19246 Zarentin

Ballaststoffbrot

(1 Brot, 1,5 kg, 25-30 Scheiben / ZZ 30 Min., RZ 90 Min., BZ 60 Min.)

- 500 g **neuform Roggenschrot**
- 250 g **neuform Weizenschrot**
- 100 g **HOLO Haferkleie**
- 200 g **neuform Leinsaat, braun**
- 2-3 TL **Meersalz**
- 1/2 TL **Brotgewürz**
- 1 Pr. **Trockenhefe**
- 150 g **Natur-Sauerteig**
- 725 ml **Wasser, lauwarm**

ZUBEREITUNG: Schrot, 70 g Haferkleie, 120 g Leinsaat, Salz, Brotgewürz, Hefe, Natur-Sauerteig und Wasser 10 Min. kräftig durchkneten. Teig abgedeckt ca. 60 Min. gehen lassen. Nochmals kurz durchkneten, mit nassen Händen zu einem Laib formen und im Leinsaat-Kleie-Gemisch rollen. An warmer Stelle nochmals abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 200-220°C vorheizen und ca. 45-60 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Scheibe enthält durchschnittlich: 485 kJ (116 kcal); 5,0 g EW; 17,5 g KH; 2,7 g Fett; 1,5 BE

vollwertig	zum Frühstück	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	

Kreatives Knäckebrötchen zum Ausstechen

(ca. 40 Stück, 3 Bleche / ZZ 35 Min., RZ 45 Min., BZ 3 x 15 Min.)

- 300 g **neuform Dinkelvollkornmehl**
- 1/2 TL **Meersalz**
- 150 ml **Molke oder Wasser**
- 3 EL **Sonnenblumenöl, kalt gepresst**
- 2 EL **neuform Leinsaat, goldgelb**
- 2 EL **neuform Leinsaat, braun**
- 1 EL **neuform Mohn**

ZUBEREITUNG: Mehl, Salz, Molke und Sonnenblumenöl 5-10 Min. zu einem festen aber elastischen Teig verkneten. Knetet man lange genug geht der Teig beim Backen mit kleinen Blasen auf. Eine Kugel formen, dünn mit Öl bestreichen und unter einem angewärmten Topf 45 Min. ruhen lassen. Teig in 2 Portionen 2 mm

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Nüsse & Samen Leinsaat

dick ausrollen, dazu Leinsaat-Mohn-Gemisch auf die Arbeitsfläche streuen (dadurch entstehen interessante Muster). Mit großen Ausstechformen Motive (z.B. Blüten, Tiere, Herzen, Sterne) ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200°C ca. 15 Min. goldbraun backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 151 kJ (36 kcal); 1,2 g EW; 4,8 g KH; 1,3 g Fett; 0,4 BE

für Kinder	zum Frühstück	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

Dreikorn-Partysonne

(1 Stück mit 20 Brötchen / ZZ 35 Min., RZ 45 Min., BZ 30 Min.)

- 60 g **Hefe**
- 150 g **HOLO Haferflocken**
- 50 g **neuform Leinsaat, braun**
- 50 g **neuform Leinsaat, goldgelb**
- 100 g **neuform Buchweizenmehl**
- 1 Eigelb
- 1 EL **Milch**

ZUBEREITUNG: Hefe mit etwas Wasser glatt rühren. Restliches Wasser und Salz einrühren. Weizenmehl, Buchweizenmehl, 125 g Haferflocken und je 40 g Leinsaat zugeben. Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten, eine Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Eine Rolle formen und in 20 Portionen teilen. Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech als Sonne aneinander legen, mit Eigelb und Milch bepinseln und mit Haferflocken-Leinsaat-Gemisch bestreuen, anschließend weitere 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 220°C vorheizen, dann die Partysonne bei 200°C ca. 30 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Brötchen enthält durchschnittlich: 485 kJ (116 kcal); 5,0 g EW; 17,5 g KH; 2,7 g Fett; 1,5 BE

für Partys	zum Frühstück	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			