



Petra Birr

10 leckere
Rohkost-Rezepte
zum Nachmachen

**AKADEMIE
FÜR ERNÄHRUNG**



Die Autorin Petra Birr



Hallo und Guten Tag,

mein Name ist Petra Birr.
Ich bin Heilpraktikerin,
Ärztlich geprüfte
Ernährungsberaterin und
Fachberaterin für
ganzheitliche Gesundheit.

Wie alles begann...
Von 1992 – 2002 habe ich an
einem Rohkost-
Ernährungsexperiment
teilgenommen, was an ein
Kurzentrums und einen
Versand für naturbelassene
Lebensmittel angeschlossen
war.

Die Fragestellung war:
„Was passiert, wenn sich der
heutige Mensch 100%
naturbelassen ernährt ohne
zu kochen?“

Das war außerordentlich
spannend und so habe ich an
mir selbst und vielen, vielen
Kurgästen mit den
unterschiedlichsten
gesundheitslichen
Voraussetzungen die
Umstellung auf
naturbelassene Kost
begleiten können.



Diese Beobachtungen haben mir ein Basisvertrauen in die Kraft der Natur und die Selbstheilungsfähigkeiten unseres Körpers zurückgegeben. Darauf baut meine ganze heutige Arbeit auf.

Darüber hinaus lernte ich die systemische Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger kennen und habe neben einem 2-jährigen Praktikum auch die Ausbildung zum systemischen Familienstellen absolviert.

2005 gründete ich die Akademie für Ernährung in Berlin, wo ich Ausbildungskurse zum Ärztlich geprüften Ernährungsberater vitalkostbasiert anbiete. Dabei arbeite ich mit dem naturheilkundlich orientierten Ernährungsmediziner Clemens Hart zusammen.

In die Akademie kann ich mein ganzes Herzblut einfließen lassen, um Menschen für die naturbelassene Kost zu begeistern.

In diesen ebook findest Du einige meiner Lieblingsrezepte, die einfach, schnell zubereitet, gesund und lecker sind.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und viel Spaß beim Nachzaubern und hoffe wir sehen uns bald persönlich.

Petra





10 Minuten Orangenkuchen

für 28 cm Springform

Boden

200g Kokosraspel

200g Rosinen

in Küchenmaschine mixen bis ein Teig entsteht und diesen in die Springform drücken.

Fruchtschicht

Zwischen Boden und die Creme kann man jegliche Art von Früchten legen (Beeren, geraspelte Äpfel, Nektarinen, Pflaumen) und die Creme dann darüber giessen.



Creme

200g Kokosöl erwärmen

Saft von 3 Orangen

2 Maracujas oder Passionsfrüchte optional

1 Banane

Wichtig ist, dass alle Zutaten für die Creme Zimmertemperatur haben, da sonst das Kokosöl gleich fest wird und sich nicht mehr verteilen lässt.

Alle Zutaten in das erwärmte Kokosöl geben, alles in einer Küchenmaschine durchmischen, bis eine cremige Masse entsteht, auf dem Boden verteilen mit Blüten oder Früchten dekorieren.

20 min in den Kühlschrank oder 10 min ins Gefrierfach



Schnelle Gurkensuppe

Für 4 Personen

2 Bio-Gurken
1 reife Avocado
1 kleine Zwiebel
1 TL Salz
1 TL Agavensirup od. ähnl.
1 Prise Cayennepfeffer
1 rote Paprika und Lauchzwiebel oder frischen Dill zum
verzieren.

Alle Zutaten, bis auf Zwiebel, Paprika und Dill in der
Küchenmaschine mixen, verzieren, fertig.



Melone-Limone-Sommerdrink

Für 4 Personen

2 kg Wassermelone

4 Bio-Limetten

2 TL Agavendicksaft od. ähnl.

Wassermelone schälen und entsaften, Saft der Limetten und etwas Schalenabrieb hinzu geben. Etwas süßen, wenn man mag.

...paradiesisch lecker...



Königsberger Klopse

Für 4 Personen

Klopse

200g Sonnenblumenkerne (mindestens 2 Stunden einweichen)

50g rote Paprika

1 TL Bio-Hackfleischgewürzmischung

1 TL Majoran

1 TL Senf

2 EL Olivenöl

1 TL Agavensirup oder andere Süße

1 Zwiebel

1/2 Bund Petersilie



Alle Zutaten, bis auf die Zwiebel, die Paprika und die Petersilie in der Küchenmaschine zu einer Masse mixen. Zwiebel und Paprika fein würfeln, Petersilie hacken und unter den Teig mengen. Die Masse zu kleinen Kugeln formen und dann bei 42 Grad im Dörrautomaten für mind. 8 Stunden trocknen lassen.

Soße

200g Cashewkerne
250ml Wasser
50ml Kapernwasser
Saft einer halben Zitrone
etwas Salz

Alle Zutaten im Blender mixen. Kapern erst zum Schluss dazu geben!

Reis

500g Blumenkohl
200g Cashewnüsse
Blumenkohl in 2 cm große Stückchen schneiden, Strunk würfeln.
Mit Cashews in der Küchenmaschine ganz kurz mixen, dass ein körniger Reis entsteht. Guten Appetit





Zeder-Hanf-Schokomilch

Für 6-8 Personen

100 g Zedernflocken

50 g geschälter Hanf

1,5 l Wasser

6 grosse Medjool Datteln od. andere Süsse

1 El Rohkakao

1 Pries Salz

etwas Vanille, etwas Zimt

Alle Zutaten im Vitamix 3 Min. auf höchster Stufe mixen, fertig



Mozzarella à la Petra

Für 6-8 Personen

100g Cashewkerne (1 Stunde im Wasser einweichen)

Saft einer halben Zitrone

1 Tl Salz

200 ml Wasser

2 EL Flohsamenschalen

Einweichwasser der Cashews abgiessen.

Alle Zutaten im Mixer 3 Min. auf höchster Stufe mixen,

Die Masse in eine Schüssel geben und 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Dann den Mozzarella stürzen, aufschneiden und mit Tomatenscheiben, Basilikum und etwas Olivenöl anrichten.



Rohkost Brot / Cracker

1 kg Tomaten
2 rote Paprika
1 Gemüsezwiebel
1 TL Salz
2 EL Nama Shoyu
200 g ganze Leinsaat
100 g Sonnenblumenkerne



Bei der Paprika die Kerne entfernen, Tomaten vierteln, die Zwiebel schälen und vierteln. Dann in der Küchenmaschine daraus ein Püree herstellen. Ganze uneingeweichte Leinsaat, trockene Sonnenblumenkerne, Nama Shoyu und Salz hinzugeben und bis zur gewünschten Feine mixen. 10 Minuten stehen lassen, dass die Leinsaat etwas quillt. Auf Backpapier oder Paraflexbögen in der gewünschten Dicke ausstreichen (dafür geht sehr gut ein Tortenheber). Für 12-18 Stunden bei 38°C trocknen, bei Bedarf wenden, dass auch die Unterseite trocken ist. Für kleine Pizzaböden den Teig in der gewünschten Form ausstreichen bzw. einkerben.





Cashew-Käsecreme

0,5 kg Cashewkerne oder -bruch

0,35 l Brottrunk

3 EL Nama Shoyu

1/2 TL Salz

2 Tomaten

1 rote Paprika

Kräuter nach Belieben

Cashews eine Nacht in Brottrunk einweichen und bei Zimmertemperatur stehen lassen. Die abgetropften Nüsse mit allen anderen Zutaten in der Küchenmaschine mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Diese kann man in einem verschlossenen Gefäß ca. 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

© Petra Birr | www.petra-birr.de



Tomaten-Paprika-Ketchup

200 g getrocknete Tomaten
500 g Tomaten frisch
1 rote Paprika
1 TL Flohsamenschalen
100 g Agavendicksaft oder andere Süße
Kräuter nach Belieben

Getrocknete Tomaten eine Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen und aufbewahren, dieses kann gut für Dressings verwendet werden. Getrocknete eingeweichte Tomaten und alle anderen Zutaten im Küchengerät bis zur gewünschten Feine mixen und abschmecken.



Gastrezept Brokkoli-Gurken-Salat

SAUER
MACHT
GLÜCKLICH
HANDMADE FERMENTED FOODS

Brokkoli mal anders - als Mahlzeit oder Beilage angemacht.

Zutaten (1-2 Personen/ Portionen):

1 Brokkoli – in möglichst kleine Röschen teilen

½ bis 1 Schlangengurke – in kleine Stücke schneiden

1 Zwiebel, bevorzugt eine Schalotte – in feine Ringe schneiden

100 ml fermentierten Würzsaft



3 EL Zitronensaft (am Besten frisch gepresst)
2 EL Ahornsirup oder Agavensaft
3 EL Sesam-, Mandel- oder Sonnenblumenkernmus (unser Favorit ist Sonnenblume)
n. B. Salz, Pfeffer
n. B. andere Gewürze und Kräuter nach Belieben und vor Allem nach Gefühl... wir mögen z. B.: Paprika edelsüß, Paprika scharf, Gartenkräuter, gemahlenen Kreuzkümmel, Bärlauch,... Brokkoli, Gurke und Zwiebel wie angegeben zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Alle restlichen Zutaten mit einem Schneebesen (geht bestimmt auch in einem kleinen Mixer) gut verrühren; evtl. Wasser zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – es sollte wie eine dickere Soße sein, die aber noch gut von Schneebesen abfließt, damit sich alles gut vermischen lässt.

Soße über das Gemüse geben, verrühren und genießen.



Deine Ausbildung zum Ernährungsberater

Rohkost, gesunde Ernährung und Rezepte sind deine Leidenschaft?

Du liebst naturbelassene, vitalstoffreiche Nahrung?

Möchtest du die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Natur und Gesundheit verstehen? Vielleicht möchtest du dein Wissen rund um Gesundheit und deine Leidenschaft für Ernährung sogar zum Beruf machen?



In der Akademie für Ernährung Berlin wirst du in sechs Monaten zum ärztlich geprüften Ernährungsberater (Vitalkost) ausgebildet – in familiärer und kommunikativer Atmosphäre.

Wenn du mehr über die Ausbildung an der Akademie wissen möchtest, schau doch einfach auf meiner Internetseite vorbei und lass dich inspirieren.

Liebste Grüße, Petra.

www.petra-birr.de/ausbildung



Impressum

„Rohkost Rezepte“

Veröffentlichung: April 2017

Autorin: Petra Birr

www.petra-birr.de

Version 1.0 © Copyright 2017 Petra Birr

Erstellt durch: Marco Schulz von raw life.projects

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autoren eingeholt zu haben.

Selbstverständlich darfst du aber den Link zu diesem PDF in den sozialen Netzwerken verbreiten: www.petra-birr.de/gratis-ebook

Haftungshinweis

Die Autoren haben alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autoren können nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.