

Darmfreundliche Rezeptideen

Diese Rezeptesammlung unterstützt eine gesunde Verdauung und eine ausgewogene Darmflora. Die Gerichte sind ballaststoffreich, leicht verdaulich und ideal für den Alltag geeignet.



Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren

Zubereitungszeit: 5 Minuten und über Nacht ziehen lassen

Zutaten:

- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- 150 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)
- Topping: Handvoll Beeren, 1 EL Naturjoghurt, 1 TL Nüsse

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Glas geben, gut verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen mit Beeren, Joghurt und Nüssen toppen.



Hirse-Porridge mit Apfel und Zimt

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:

- 50 g Hirseflocken
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1 Apfel, gerieben
- 1 TL Zimt
- Optional: 1 TL Leinsamen, 1 EL Walnüsse

Zubereitung:

Hirseflocken in Milch aufkochen, Apfel und Zimt dazugeben. Kurz köcheln lassen, dann mit Leinsamen und Walnüssen servieren.



Joghurt mit selbstgemachtem Granola

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative
- Granola: 100 g Haferflocken, 2 EL Nüsse, 1 EL Kokosöl, 1 TL Zimt, 1 TL Honig

Zubereitung:

Granola-Zutaten vermengen, auf einem Blech verteilen und bei 180°C ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen und mit Joghurt servieren.



Warme Quinoa-Gemüse-Bowl mit fermentiertem Rotkohl

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 1/2 Brokkoli, in Röschen
- 1 kleine Süsskartoffel, gewürfelt
- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- Topping: 2 EL fermentierter Rotkohl, Zitronensaft

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Gemüse dünsten oder im Ofen garen. Alles in einer Schale anrichten, mit Rotkohl und Zitronensaft toppen.



Linsensalat mit Apfelessig-Dressing

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten:

- 100 g grüne Linsen (gekocht)
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, fein gehackt
- 1 Handvoll frische Petersilie
- Dressing: 1 EL Apfelessig, 1 TL Senf, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Linsen und Gemüse vermengen. Dressingzutaten verrühren und unterheben. Gut durchziehen lassen.



Hirse-Risotto mit Zucchini & Poulet

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 120 g Hirse
- 2 kleine Pouletbrustfilets
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleines Rübli
- 1 kleine Schalotte
- 400 ml Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 1 EL Parmesan
- frische Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

Hirse gründlich abspülen, dann in 1 EL Öl kurz anschwitzen. Zucchini und Rübli in kleine Würfel schneiden und mitdünsten. Nach und nach mit dem Bouillon auffüllen (wie bei Risotto), immer wieder umrühren, bis die Hirse gar und cremig ist (ca. 15 Minuten). Währenddessen die Pouletbrustfilets sanft in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten und bei niedriger Hitze durchgaren. Am Ende Butter und Parmesan unter das Hirse-Risotto rühren. Mit Kräutern bestreuen und das Poulet in Scheiben darauf anrichten.