



Tag der Menopause

Iss Dich symptomfrei!



Dieses leckere Drei-Gänge-Menü ist nicht nur erfrischend, sondern enthält zudem viele Lebensmittel, die bei Östrogenmangel hilfreich sind.

Besonders zu empfehlen sind z.B. Heidelbeeren, Äpfel, Erbsen, Soja, Sahne, Senf und Bockshornklee.



Frischer Apfel-Feldsalat mit Kichererbsen

(219 kcal, 23 g KH, 8 g P, 10 g F)

Zutaten für 2 Person

| | |
|------------|--|
| 4 Handvoll | Baby-Spinat, frisch |
| 2 | Äpfel |
| 150 g | Kichererbsen, Konserve, abgetropft |
| 2 EL | Essig |
| 2 TL | Senf |
| 2 EL | Sesam, ungeschält |
| 1 TL | Zitronengraspulver * oder Zitronensaft |
| 2 TL | Sesamöl |
| | Salz, Pfeffer, Bockshornklee Pulver |



Zubereitung

Den Feldsalat waschen, abtropfen lassen und auf einen großen Salatteller geben. Den Apfel würfeln und zum Salat hinzufügen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und ebenfalls auf den Teller geben.

Essig, Senf, Sesam, Zitronengras sowie das Sesamöl in einem kleinen Gefäß verrühren und mit Salz, Pfeffer und Bockshornklee Pulver abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und vermengen.

Arbeitszeit: 15 Minuten

Tipp: Getrocknete Kichererbsen am Vorabend mit doppelter Menge Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Dann ca. 1-1,5 Stunden weich kochen.

*Es kann auch frisches Zitronengras verwendet werden. Hierzu einfach ca. 2cm Zitronengras fein schneiden.



Gratinierter Hirseauflauf

(450 kcal, KH 57 g, P 18 g, F 16 g)

Für 2 Portionen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 125 g | Hirse, ganz |
| 75 g | Erbsen, TK |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 TL | Öl |
| 50 g | Ziegenfrischkäse Rolle |
| | Salz, Pfeffer, Bockshornklee Pulver |
| 40 g | Käse, 45 % F. i. Tr. (z. B. Edamer) |
| 70 g | Granatapfelkerne, TK |

Backpapier



Zubereitung

Hirse in 300 ml Wasser aufkochen. Erbsen dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und die Hirse weich ist.

Ofen auf 225 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten.

Ziegenfrischkäse zerbröckeln und mit dem Zwiebelmix unter die Hirse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform (oder 2 ofenfeste Schälchen) mit Backpapier auslegen. Die Hirse Mischung darin verteilen. Käse reiben und darüberstreuen.

Im Ofen ca. 10-12 Min. goldbraun überbacken und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 10-12 Min. Backzeit



Chia-Schoko Creme

(375 kcal, KH 28 g, P 15 g, F 25 g)

Zutaten für 2 Portion

| | |
|--------|--|
| 4 EL | Chia-Samen |
| 200 ml | Sojamilch (oder andere), ggf. etwas mehr |
| 3 EL | Kakao, ungezuckert |
| 1 TL | Agavendicksaft, wenn Kakao ungezuckert |
| 125 g | Himbeeren |
| 125 g | Heidelbeeren |
| 2 EL | Pekannüsse |
| 2 EL | Mandeln, gehackt, geröstet |
| 2 TL | Kakaonibs |



Zubereitung

Die Chia-Samen in ein hohes Glas geben. Milch, Kakao und Agavendicksaft dazugeben und gut verrühren. So lange, bis die Quellwirkung einsetzt, ca. 1 bis 2 Minuten. Nun im Kühlschrank mind. 45 Minuten oder über Nacht quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Obst waschen, putzen und klein schneiden.

Auf die Creme das Obst geben und mit den Toppings bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten, Quellzeit ca. 45 Minuten

Tipp: bei Östrogenmangel statt 200 ml Sojamilch, 150 ml und 50 ml Sahne nehmen.



Einkaufsliste

für 2 Personen

| | |
|------------|--|
| 4 Handvoll | Baby-Spinat, frisch |
| 2 | Äpfel |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 125 g | Himbeeren, frisch oder TK |
| 125 g | Heidelbeeren, frisch oder TK |
| 2 TL | Kakaonibs (besonders günstig bei DM) |
| 1 TL | Agavendicksaft, wenn Kakao ungezuckert, (es gehen auch alle anderen Süßungsmittel) |
| 50 g | Ziegenfrischkäse Rolle oder Paket |
| 40 g | Käse, 45 % F. i. Tr. (z. B. Edamer) |
| 50 ml | Sahne, für ÖM, es kann auch mehr Sojamilch genommen werden |
| 200 ml | Sojamilch |
| 150 g | Kichererbsen, Konserve im Glas |
| 2 EL | Apfelessig (oder anderen) |
| 2 TL | Senf |
| 2 EL | Sesam, ungeschält |
| 2 EL | Pekannüsse |
| 2 EL | Mandeln, gehackt, geröstet |
| 1 TL | Zitronengraspulver* oder Zitronensaft |
| 2 TL | Sesamöl (ÖM) |
| 1 TL | Öl (wird erhitzt) |
| | Salz, Pfeffer |
| 2 TL | Bockshornkleesamen Pulver (*ggf. im Reformhaus oder Bioladen) ÖM |
| 125 g | Hirse, ganz |
| 4 EL | Chia-Samen |
| 3 EL | Kakao, ungezuckert |
| 75 g | Erbsen, TK |
| 70 g | Granatapfelkerne, TK oder frisch, gepult |

Backpapier