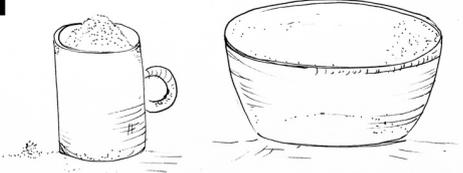


Zubereitung von Getreide und Hülsenfrüchten

Das Beispiel Hirse

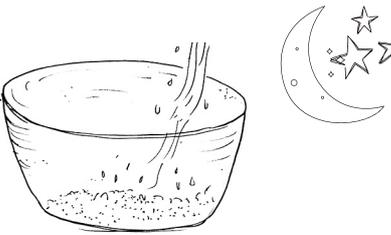
- 1**



Gib eine Tasse Hirse in eine Schüssel
- 2**



Die Hirse mit reichlich Wasser bedecken
- 3**



Über Nacht einweichen lassen.
*Getreide muss mindestens 2 Stunden eingeweicht werden.
Die Hülsenfrüchte brauchen mehr Einweichzeit, etwa 8 Stunden.*
- 4**



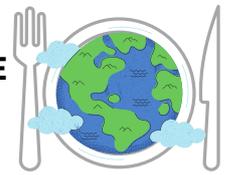
Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten.
Mit diesem Wasser können wir die Pflanzen gießen.
- 5**



Die eingeweichte Hirse ist nun fertig zum Kochen.

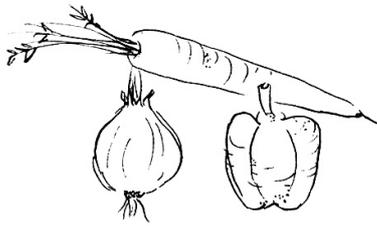


Wenn die Samen eingeweicht werden, nehmen sie Wasser auf. Das Wasser begünstigt das Aufwachen des Samens und entwickelt gesunde Nährstoffe für unseren Organismus. Gleichzeitig verkürzt sich die Garzeit, wodurch wir diese Nährstoffe noch besser erhalten können.

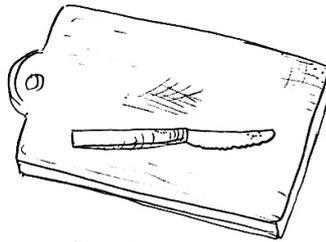


Wie können wir die Hirse für unsere Pizza kochen?

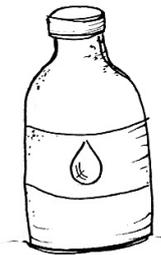
Zutaten und Materialien



Gemüse



Schneidebrett und Messer



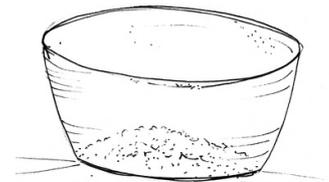
Öl



Salz



Kochtopf



eingeweichte Hirse



Gewürze

- 1** Das Gemüse in kleine Stücke schneiden.
- 2** Stellen Sie den Topf auf den Herd und fügen Sie 2 bis 3 Esslöffel Öl hinzu.
- 3** Gewürze und Gemüse zugeben. Bei schwacher Hitze kochen.
- 4** Dann die eingeweichte Hirse dazugeben. Denken Sie daran: Für jede Tasse Hirse müssen Sie 3 Tassen Wasser hinzufügen.

1 Tasse Hirse



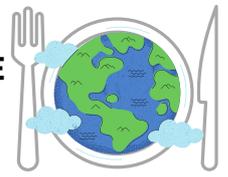
:



3 Tassen Wasser

- 5** Salz nach Geschmack hinzufügen.
- 6** 20 Minuten kochen lassen und dann ausschalten. *Es ist praktisch, die Hirse ruhen zu lassen, damit sie fertig gart und das gesamte Wasser aufnimmt.*
- 7** Verteilen Sie die Hirse vor dem Abkühlen auf einem Backblech, um den Boden unserer Pizza zu bilden.





Füllungen für Pizza

1 Cashew Creme

- 1 Tasse Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Vollsatz
- Kurkuma, Currypulver, Pfeffer oder andere Gewürze nach Geschmack
- Knoblauch
- Benötigte Wassermenge

Alle Zutaten in den Mixer geben und verarbeiten. Fügen Sie nach und nach Wasser hinzu, bis eine cremige Textur zurückbleibt. Wenn wir eine Mayonnaise erhalten möchten, können wir einen Teil des Wassers durch einen dünnen Spritzer Öl ersetzen, der die Zutaten nach und nach integriert, während der Mixer verarbeitet.

2 Pesto mit Basilikum und Sonnenblumenkernen

- frische Basilikumblätter
- Sonnenblumenkerne (über Nacht einweichen)
- Olivenöl
- Knoblauch, nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Beginnen Sie damit, die Sonnenblumenkerne mit einem Messer zu zerkleinern. Dann die Basilikumblätter und den Knoblauch hinzugeben und weiter fein hacken. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit Öl und Salz abschmecken.



Wir können das Pesto von Hand herstellen oder die Zutaten in einem Mixer verarbeiten.

3 Gegrilltes Gemüse

1. Zucchini, Tomate, Paprika und Zwiebel in Scheiben schneiden.
2. Ein Backpapier auf einen Bräter legen, das Gemüse dazugeben und mit Öl und Salz würzen.
3. In den Ofen stellen und kochen.



Die drei Füllungen sind fertig und jetzt werden wir die Pizzen dekorieren!