TCM
Traditionelle
Chinesische
Medizin

Substanzstärkende Eiweißbombe

PALEONAM

Samenmischung mit Macadamia

PALEOCREME / Pudding (warm / kalt)

Zutaten für 1 Portion
1 Esslöffel PALEONAM
1/8 Mandelmilch, Reismilch oder Wasser
1 Esslöffel Mandelmus
1 reife, klein geschnittene Banane
oder 2 Esslöffel APFEL-, BIRNE- o. ARONIA BEERENAM
Zubereitung Zutaten in einem kleinen Topf unter Rühren, auf kleiner Flamme zu cremiger Konsistenz kochen. Fertig!

PALEO POWER SHAKE (kalt)

Zutaten für 1 Liter / 5 Portionen zu 200 ml
½ Liter Mandelmilch
4 Esslöffel PALEONAM
2 mittelgroße, vollreife Bananen
4 Stück Datteln
1 Prise SPEKTAKELNAM
4 Eiswürfel
Saft einer halben Zitrone
Zubereitung Alle Zutaten in einen Blender geben und auf höchster Stufe ca. 1,5 Minuten mixen.

PALEOPESTO für Blechgemüse

Zutaten für 4 Portionen
6 Esslöffel PALEONAM
1 kleine Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie
1 Prise SOLENAM
4 EL Olivenöl
Zubereitung
Gut abrühren und das Ganze z.B. auf rohes, geschnittenes Gemüse geben. Im Rohr bei ca.160° Grad 40 Minuten backen.

Zutaten:
Mandeln
Macadamia
Leinsamen
Kürbiskerne
Chiasamen
weißer Sesam
Piment
Meersalz

PALEO POWER SHAKE (warm)

Zutaten für 1 Liter / 5 Portionen zu 200 ml
Saft einer halben Zitrone
Orangenschale
1 Prise CURCUNAM
½ Liter Mandelmilch
4 Esslöffel PALEONAM
1 vollreife Banane
4 Stück Datteln
1 Prise SPEKTAKELNAM
1 Prise SOLENAM
Zubereitung
Alle Zutaten in einen Blender geben und auf höchster Stufe ca. 1,5 Minuten mixen und erwärmen.
evtl mit einem Schuß Rum oder Whyskie etc.....:-)

PALEO ZUCCHINI

Zutaten für 2 Portionen
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Rosmarin
1 Zehe Knoblauch fein gehackt
1/2 Teelöffel SOLENAM
2-3 Zucchini in 3 cm dicke Scheiben geschnitten
Zubereitung
1. Alle Zutaten zu einer dick, cremigen Konsistenz verrühren. Eventuell etwas Wasser zugeben.
2. Die Zucchini mit der Tomatenmarinade abmischen. Auf ein Backblech dicht nebeneinander auflegen und mit PALEONAM bestreuen.
3. Bei 160°Grad 40 Minuten backen.

verdauungsvorbereiter.at