

# Rezepte von Ernährungstherapeutin **BIRGIT SCHRAMM**



*Die Diplom-Ökotrophologin Birgit Schramm verfügt über eine 25-jährige Berufserfahrung. Als Inhaberin ihrer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Hamburg liegt ihr Fokus auf Unverträglichkeiten und der Therapie von Essstörungen.*

Praxis für Ernährungstherapie in Hamburg

[www.ihre-ernaehrungsberatung-hamburg.de](http://www.ihre-ernaehrungsberatung-hamburg.de)



**MORGENS**

Müsli nach Bircher -  
Benner mit Kefir



**MITTAGS**

Grünkohleintopf -  
eine fettarme  
Variante



**ABENDS**

Gurkencreme  
auf Vollkornbrot



## Müsli nach Bircher - Benner mit Kefir

(für 1 Person)



### Zutaten:

- 5 EL Haferflocken
- 1 TL gehackte Nüsse
- 50 ml Apfelsaft 100%
- 1-2 EL Rosinen oder getrocknete Aprikosen, süß/säuerliche Feigen, Pflaumen
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 150 ml Kefir
- Etwas Zimt, Nelken- und Ingwergewürz



### Zubereitung

1. Haferflocken, Nüsse, Rosinen und den geraspelten Apfel verrühren und mit Apfelsaft (oder Wasser) über Nacht zugedeckt im Kühlschrank einweichen.
2. Frisch geschnittene Banane und Kefir zufügen. Süßen nach Bedarf; abschmecken mit Zimt, Nelken oder Ingwerpulver.



**Tipp:** Zimt und Ingwer heizen von innen ein, bringen gute Wärme in den Körper. Zimt wirkt antiblähend. Statt Haferflocken mal Hirse-, Gersten- und Dinkelflocken ausprobieren. Sojamilch ungesüßt statt Milchprodukte für Vegetarier oder Fruchtsäfte. Liefert viele stärkende Vitalstoffe für den Darm!

## Grünkohleintopf - eine fettarme Variante

(für 4 Personen)



### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 600 g TK Grünkohl Bio
- 1 TL Salz
- ½ TL weißen Pfeffer
- 1 Stck. Nelke
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 4 Stck. Kassler Bio a 100 g
- Senf, Essig, Gewürze



### Zubereitung

1. Zwei gehackte Zwiebeln in 2 Esslöffel Rapsöl andünsten.
2. Den angetauten Grünkohl hinzugeben und für 5 Minuten mitschmoren lassen. Pfeffern, salzen und 1 Nelke hinzufügen und mit einem halben Liter Gemüsebrühe aufgießen.
3. Kartoffeln waschen und mit Schale klein gewürfelt hinzugeben und auf kleiner Flamme ca. 45 Min. köcheln lassen. Nach 30 Minuten 4 Scheiben Kassler hinzugeben und mitdünsten lassen.
4. Nach Geschmack mit Senf, Essig oder Gewürzen verfeinern.



**Tipp:** Grünkohl liefert viel Calcium und die Ballaststoffe stärken das Immunsystem.

## Gurkencreme auf Vollkornbrot *(für 4 Personen)*



### Zutaten:

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Gurke
- 150 g Frischkäse, Viertelfettstufe (Buttermilch-, Joghurtfrischkäse)
- 1 TL Gomasio, gerösteter Sesam
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Kästchen Kresse
- Salz, Pfeffer nach Geschmack



### Zubereitung

1. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurke fein raspeln, in ein Sieb geben und sehr gut ausdrücken.
2. Den Frischkäse und den Sesam zu den Gurkenraspeln geben und mit dem Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Kresseblättchen kurz abschneiden, evtl. im Sieb abrausen, etwas abtrocknen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Vollkornbrotsscheiben mit der Creme bestreichen, evtl. halbe Gurkenscheibchen zum Dekorieren nutzen.



**Tipp:** Für eine ausreichende Menge sind 2 Scheiben eine normale Portion. Leichtes und vitalstoffreiches Abendbrot mit den ätherischen Ölen der frischen Kresse stärken Ihren Darm!