

Ernährung bei Krebs – Sandra's Empfehlung

Rote Bete-Sonnenblumenkerne-Aufstrich



ZUTATEN

250 g Rote Bete (vorgekocht)
100 g Sonnenblumenkerne
1 kleine Zwiebel
Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Sonnenblumenkerne für ca. 1 Stunde in Wasser einweichen lassen und dann abgießen. Die Rote Bete und die Zwiebel in Stücke schneiden. Alles zusammen in einen Mixer geben und zerkleinern. Je nach Festigkeit Olivenöl hinzugeben und nach Geschmack würzen. Alles nochmal gut vermengen. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Rote-Bete-Schokocreme

ZUTATEN

200 g Haselnüsse
125 g gekochte Rote Bete
25 g Kakaopulver (ungesüßt)
3-4 EL Ahornsirup oder
Agavendicksaft
1 Msp Vanille

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Haselnüsse im Ofen auslegen und 10 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Nüsse zwischen den Händen „enthäuten“. Nüsse in einen Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Rote-Bete in kleinen Stücken dazugeben, weiter vermengen. Restliche Zutaten dazugeben und weiter vermengen. Abschmecken, ggf. nachsüßen. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Brustkrebs - Gemeinsam für das Leben

Kürbis-Kichererbsen-Aufstrich



ZUTATEN

250 g Hokkaido-Kürbis
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl
Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kerne des Kürbis entfernen und in kleine Stücke schneiden, in kochendes Wasser geben und kochen bis sie weich sind. Abkühlen lassen. Kichererbsen abtropfen und das Wasser auffangen. Alles in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl pürieren. Wenn es cremiger werden soll, einfach etwas Kichererbsen-Wasser dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Brustkrebs - Gemeinsam für das Leben