



farmgoodies
So entsteht das Gute

CREMIGER HANF-ZITRONEN-AUFSTRICH MIT OFENFRISCHEM GEMÜSE

Erstellt am 10.03.2026

Hanf für die Frau

Ein Rezept für wie du Ernährung und Zyklus mit Hanfsamen in Einklang bringst. In Kooperation mit Martina Müllner, Zyklusmentorin.



WARUM HANFSAMEN BESONDERS FÜR FRAUEN SO WERTVOLL SIND?

Ausreichend Ballaststoffe & Mikronährstoffe

Gerade in der **zweiten Zyklushälfte** ist die Verdauung hormonell bedingt oft etwas träger. Progesteron wirkt entspannend – auch auf die Darmmuskulatur. Ballaststoffe sind daher besonders wichtig, um die Ausscheidung zu unterstützen und überschüssige Hormone auszuleiten. Ungeschälte Hanfsamen liefern hier eine wertvolle Ergänzung.

Essentiell für einen harmonischen Zyklus ist eine ausreichende Versorgung mit den **notigen Mikro- und Makronährstoffen**. Hier punkten Hanfsamen auf allen Ebenen, denn sie versorgen dich mit:

- Vitamin E (Zellschutz & Haut)
- B-Vitaminen (Nerven & Energiestoffwechsel)
- Magnesium (muskelentspannend)
- Eisen (wichtig nach der Blutung)
- Zink (Hormonregulation & Hautgesundheit)

Hier geht's zu Martinas Blogbeitrag >>

REZEPT CREMIGER HANF-ZITRONEN-AUFSTRICH

Das brauchst du (für 2–3 Portionen):

- 80 g geschälte Hanfsamen
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1–2 EL Wasser (je nach gewünschter Cremigkeit)
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

- Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Kräutern vermengen und ca. 25–30 Minuten rösten, bis es weich und leicht karamellisiert ist.
- Während das Gemüse im Ofen ist, Hanfsamen,

- Optional: frische Petersilie oder Schnittlauch

Für das Ofengemüse:

- 200 g Kürbis
- 2 Karotten
- 1–2 Rote Rüben
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Wasser in einem Mixer zu einer cremigen Paste pürieren. Je nach Konsistenz noch ein wenig Wasser hinzufügen.

- Frische Kräuter untermischen und abschmecken.
- Das ofenfrische Gemüse auf einem Teller anrichten, großzügig den Hanf-Aufstrich darauf verteilen, mit ein paar Hanfsamen bestreuen – voilà!

Tipp: Variiere das Gemüse je nach Saison – alles, was bunt ist und im Ofen süßlich karamellisiert, funktioniert wunderbar.

Warum du's lieben wirst:

Cremig, leicht und voller Power für deinen Zyklus. Die gesunden Fette aus Hanf und Olivenöl stabilisieren deinen Blutzucker, unterstützen die Hormone und machen satt ohne zu belasten. Perfekt für einen energiegeladenen Start in den Tag oder als nährendes Mittagessen.