



farmgoodies
So entsteht das Gute

GASTBEITRAG: DIÄTOLOGIN MARTINA HEIGL

Erstellt am 02.03.2020

Martina Heigl ist selbständige Diätologin in Garsten und Ernsthofen. Ihr Motto lautet "**Essen mit Leib und Seele - Essen für Leib und Seele**". Dabei ist ihr bei der Auswahl ihrer Lebensmittel Regionalität und Saisonalität sehr wichtig. Gut so, denn so haben wir zueinander gefunden!



AKTUELLE KURSE & VORTRÄGE:

Fasten mehr als nur ein Trend? 4.3.2020 19:00 Iris Apotheke, Kronstorf
Knochengesunde Ernährung 19.3.2020 17:00 VHS Stadt Haag
www.diaetologin-heigl.at

In ihrem Gastbeitrag hat Martina unsere neuen Produkten **Bio-Hanf GESCHÄLT** und **Bio-Buchweizen** genauer betrachtet.

BIO-BUCHWEIZEN

- Geeignet für Aufstriche, Brei, Schmarren oder Sterz, aber auch für Crêpes und die russischen Blinis oder als Reisersatz
- **Buchweizen ist glutenfrei**
- Besteht zu 10 % aus Eiweiß, hat einen hohen Gehalt an der essenziellen Aminosäure Lysin
- Liefert Vitamin E, Magnesium, Kalium und Eisen
- Ballaststoffreich

BUCHWEIZEN-TOPFEN-AUFSTRICH

4 Portionen

Zutaten: 125 g Buchweizen, 300 ml Gemüsebrühe, ½ Bund Petersilie, 100 g Topfen mager, ½ TL Kräutersalz

Zubereitung: Den Buchweizen in der Gemüsebrühe 10-20 Minuten köcheln und fertig garen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen und fein schneiden. Topfen und die ausgekühlte Buchweizenmasse vermengen. Mit Kräutersalz würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

>> Bio-Buchweizen aus dem Mühlviertel

BIO-HANF GESCHÄLT

- sehr eiweißreich
- eignen sich ideal zum Kochen, Backen oder auch roh als Zugabe zu Salat oder Müsli
- wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren

SCHNELLE HANFSAMEN-WECKERL

12 Weckerl

Zutaten: 500 g Dinkelvollkornmehl, 140 g Hanfsamen geschält, 1 Packung Germ, 2 Teelöffel Salz, 2 Esslöffel Kümmel, 250 g Topfen, 3 EL Öl, 200 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 20 min rasten lassen. Aus dem Teig mit den Händen 12 runde Weckerl formen und bei 180°C Ober- und Unterhitze für ca. 35 min backen.

Tipp: für laktosefreie Weckerl einen laktosefreien Topfen verwenden

>> Bio-Hanfsamen GESCHÄLT aus dem Mühlviertel

2026 © All Rights Reserved