

# RezeptFibel

Leckere Ideen für die Alvito BasenZeit



# Inhalt

Alvito BasenZeit	3-4
BasenZeit Rezepte	5-17
Alvito BasenQuelle	18-19
BasenQuelle Rezepte	20-21
Die vier Schritte der basischen Lebensführung	22-23



# Alvito BasenZeit®



Hier kommt die “Sonne” auf den Tisch!

Mit einem vollwertigen, leicht bekömmlichen Frühstück oder Mittagessen!

Alle Zutaten dafür stammen natürlich aus ökologischem Anbau: Buchweizen, Hirse, Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Äpfel, Braunhirse, Amarant, Süßlupinen, Ananas und süße Mandeln. Das Besondere an den Inhaltsstoffen ist ihr Reichtum an Mikronährstoffen (Mineral- und Vitalstoffen), pflanzlichem Eiweiß und hochwertigen Fettsäuren.

Gleichzeitig ist die Rezeptur frei von Gluten, Farb- oder Aromastoffen, Konservierungsstoffen, Zucker oder Zuckerersatzstoffen.



### **Schnell und einfach zubereitet:**

Die BasenZeit wird mit heissem Wasser zubereitet, umgerührt und einen Augenblick zum Quellen stehen gelassen.

Nach Lust und Geschmack können dann noch leckere und wertige Zugaben hinzugefügt werden: Obst (Äpfel, Birnen), tropische Früchte, Beeren, Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Datteln), Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Kürbiskerne), Sahne, Zimt, Ahornsirup oder Agavensirup.

So wird das Essen zum Genuß und der Start in den Tag gelingt gut!

# Grundrezept

## pro Person:

- » 4 EL BasenZeit
- » gut 100 ml heisses Wasser

Die BasenZeit mit dem heissen Wasser aus dem Wasserkocher zu einem sämigen Brei verrühren und einen Augenblick quellen lassen.

Je nach Geschmack kann ein Teil des Wassers (ca. ein Drittel) durch Sahne (ist besser als Milch) oder Apfelsaft (empfehlenswert ist naturtrüber Apfelsaft) ersetzt werden. In diesem Fall sollte die Zubereitung im Kochtopf erfolgen.

# Variationen

## fruchtiger:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Äpfel</b>                  | sind eine ideale Zutat mit säuerlich-süßer Geschmacksnote.     |
| <b>Bananen</b>                | bringen süßen Geschmack und sind bei jungen Genießern beliebt. |
| <b>Blaubeeren</b>             | sind im Sommer eine aromatische Variante.                      |
| <b>Feigen</b>                 | kommen im Herbst frisch auf den Tisch.                         |
| <b>Nektarinen / Pfirsiche</b> | sind eine saftig-süße Abwechslung mit herrlichem Aroma.        |



# Variationen

## hochwertiger:

<b>BasenQuelle</b>	von Alvito liefert eine Fülle herzhafter Aromen und wertvoller Bestandteile.
<b>Chia-Samen</b>	bewirken zusätzlich eine längere Sättigung. Info siehe Wikipedia.org.
<b>Leinsamen</b>	sind ganz oder (möglichst frisch) geschrotet eine sinnvolle Zutat.
<b>Kürbiskerne</b>	liefern hochwertiges Eiweiss, wichtige Öle und ein kerniges Kauerlebnis.
<b>Nüsse</b>	liefern ebenfalls hochwertiges Eiweiss und wichtige Öle.
<b>Trockenfrüchte</b>	bringen süßen Geschmack, viel Aroma und reichlich Mineralstoffe.
<b>Sonnenblumenkerne</b>	sind kleine Kraftpakete mit vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren.

# Variationen

## süßer:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Agavensirup</b>     | ist eine neutrale und hochwertige Zuckeralternative. Erhältlich in vielen Bioläden. |
| <b>Ahornsirup</b>      | wird gerne als herzhafter Zuckersersatz gewählt.                                    |
| <b>Honig</b>           | findet sich als süße und aromatische Zuckervariante in fast jedem Haushalt.         |
| <b>Marmelade</b>       | bringt viel fruchtigen Geschmack. Beim Einkauf auf den zugesetzten Zucker achten.   |
| <b>Rosinen</b>         | geben eine natürliche, fruchtige Süße.  |
| <b>Schokostückchen</b> | sind „Vitamine für die Seele“ :-)   |

# Variationen

## individueller:

### **Kokosflocken**

ergänzen viele Mischungen mit ihrem einzigartigen, exotischen Geschmack.

### **Zimt**

ein wärmendes Gewürz, das sehr gut zur BasenZeit passt.

*Alvito empfiehlt Produkte aus ökologischem Landbau.*

## eigene Ideen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BasenZeit-Kekse



## für ca. 10 Kekse:

- » 8 EL BasenZeit
- » 8 EL Wasser

Die Alvito BasenZeit mit dem Wasser verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Keksmasse mit einem Teelöffel in Form kleiner Plätzchen darauf verteilen.

Den Backofen vorheizen und die Kekse auf mittlerer Schiene bei 160°C ca. 20 Minuten backen. Die gebakenen Plätzchen auf einem Backrost abkühlen lassen, damit sie gut trocknen.

# Keks-Variationen

## klassisch:

Dem Teig Schokostückchen, Datteln, Rosinen, Nüsse, Kokosflocken oder andere Leckereien hinzufügen oder die Plätzchen vor dem Backen damit bestreuen.

Besonders locker werden die Kekse mit Zugabe von Backpulver. Ein Tipp ist auch die Verfeinerung mit ein wenig Butter.

Zum Süßen eignet sich Agavensirup, Ahornsirup oder Honig. Alternativ auch Vanillezucker.

Mit einem Schokoladenüberzug werden die Kekse unwiderstehlich...





# Keks-Variationen



## winterlich:

Nach Belieben zum Teig Lebkuchengewürz oder Zimt, Nelken, Sternanis, Muskatnuss, Koriander und Piment geben.

Weihnachtlich schön werden die Kekse, wenn die Teigmasse auf kleine Oblaten gesetzt oder in Backförmchen, die auf Backpapier liegen, gefüllt werden. Die Backförmchen werden nach dem Füllen wieder abgenommen.





# KiBa-Creme

## für 6 Portionen:

100 ml	Sojamilch oder Milch
100 ml	Kirschsafft
1 TL	Agaven-Dicksaft
1	Banane
6 EL	BasenZeit Sahne

*Wenn Sie der Creme keine Sahne unterheben, eignet sie sich gut als Sauce für Eis oder andere Süßspeisen!*

Die BasenZeit wie gewohnt zubereiten und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Milch, Kirschsafft, Agaven-Dicksaft, die Banane und die BasenZeit mit einem Pürierstab gründlich vermengen. Die Sahne steif schlagen und unter die pürierte Creme heben. Wer mag, gibt noch Kirschen mit in die Creme.

In Schälchen oder Gläser füllen und im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren die Creme mit Sahne und Kirschen dekorieren!



# Erdbeer-Smoothie

## für 6 Portionen:

500 g	Erdbeeren
3 EL	BasenZeit
150 g	Vanillejoghurt
200 ml	Sojamilch oder Milch
100 g	Schlagsahne



Die Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen. Zusammen mit der BasenZeit, dem Joghurt und der Sojamilch fein pürieren und in Gläser füllen.

Die Schlagsahne halb steif schlagen und darauf verteilen.

Probieren Sie doch mal verschiedene Obstsorten und zaubern Sie sich so Ihren ganz persönlichen Frucht-Smoothie!

# Alvito BasenQuelle®





In jedem Löffel liegt ein wohlschmeckender Reichtum der Natur! Dieses rein pflanzliche Lebensmittel ist besonders reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, pflanzlichem Eiweiß, hochwertigen Fettsäuren und Ballaststoffen.

Ein Schatz der Natur aus aus 37 verschiedenen Bestandteilen – mit Braunhirse, Kürbiskernen, Erdmandeln, Topinambur und vielem mehr.

Der Wert der BasenQuelle liegt darin, dass die Vielzahl der wertvollen Inhaltsstoffe nicht als isolierte Substanzen, sondern in ihrer natürlichen Verbindung als Pflanzenteile vorliegen.

Die Alvito BasenQuelle ist ein Lebensmittel und kann täglich pur gegessen oder mit anderen Speisen kombiniert werden.

Der angenehm würzige Geschmack bereichert Suppen, Müslis, die Alvito BasenZeit, Salate, Obst- und Gemüsesäfte und vieles mehr. Die Alvito BasenQuelle enthält vieles, was im täglichen Essen fehlt.

# So geniessen Sie die Basen

• pur



• im Salat



• mit der Alvito BasenZeit



Quelle®

- in Suppen oder
- Gemüsesäften



- auf Butter- oder belegtem Brot
- im Kräuterquark



- zu Kartoffeln oder
- Gemüsegerichten



# Die vier Schritte der Basis



Aus ökologischem Landbau



## 1. Guter Tagesstart

Das Frühstück ist die wahrscheinlich wichtigste Mahlzeit des Tages. Es sollte energiereich und leicht verdaulich sein. Das übliche Frühstück mit stark kohlenhydratreichen Getreideprodukten aus Weizen, Dinkel, Hafer oder Roggen (Brot, Müsli, Gebäck, usw.) beansprucht einen sehr großen Anteil der Verdauungskapazität.

Ideal sind deshalb kohlenhydratärmere und eiweißreichere Samen wie Hirse, Buchweizen und Amaranth. Diese Samen sind darüber hinaus frei von Gluten, dem sog. Klebereiweiß, das von vielen Menschen schlecht vertragen wird. Ein warmer Brei aus diesen Samen in Verbindung mit Obst ist ein optimaler und sehr leckerer Start in den Tag. Er belohnt mit Leichtigkeit und frischer Kraft bis in die Mittagsstunden.



Aus ökologischem Landbau



## 2. Auffüllen der Mikronährstoffe

Für die optimale Leistungsfähigkeit ist es sinnvoll, jeden Tag reichlich Mikronährstoffe aufzunehmen, damit der Körper aus dem Vollen schöpfen kann.

Das Pflanzenreich bietet eine Fülle von Mikronährstoffen: In Samen, Wurzeln, Früchten, Kräutern und Pilzen finden sich zahlreiche wertvolle Substanzen. Hierzu gehören Vitamine, Mineralien und Spurenelemente genauso wie Bioflavonoide (Schutzstoffe), Fruchtsäuren und Polysaccharide (wertvolle Zuckerverbindungen).

Die Natur schenkt unserem Körper die Vielfalt, die er für sein Gleichgewicht braucht.

# chen Lebensführung



3 Aus ökologischem Landbau



## 3. Spülen des Körpers

Beim Stoffwechsel fallen so genannte Stoffwechselendprodukte an, die der Körper ausscheiden muss. Dafür benötigt er ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von sauberem, stillen Wasser.

Ergänzend dazu eignet sich basischer Kräutertee (möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau). Im basischen Kräutertee sind idealerweise alle Elemente der Natur in wirksamer Verdünnung enthalten.



4



## 4. Körperreinigung und Pflege

Die Haut als größtes Organ ist wie Nieren und Leber ein Teil des Ausscheidungssystems des Körpers. Basische Bäder und basische Anwendungen eignen sich deshalb ausgezeichnet für die Unterstützung der Reinigung: Basische Voll- oder Fußbäder, Waschungen, Peelings, genauso wie Wickel oder Strümpfe, die mit basischem Wasser getränkt sind.

Sanfte Lymphmassagen fördern den Lymphfluss und die Durchblutung und regen damit zusätzlich die Ausscheidungsfähigkeit an.

# Unsere Blüte des Lebens



Wir glauben an die Kräfte des Lebens, die jeder in sich trägt, und an sinnvolle Möglichkeiten, diese zu stärken!



besseres Wasser

basisches Leben

bewusster Haushalt



Ihr Ansprechpartner

Alvito GmbH · D-90429 Nürnberg  
Tel.: 0049/ (0)911 - 321 521  
Internet: [www.alvito.com](http://www.alvito.com)  
[www.facebook.com/alvito.de](https://www.facebook.com/alvito.de)

Import Schweiz: free energy®  
M. Kindlimann · 5605 Dottikon  
Tel.: 0041/ (0)56 - 616 90 00  
Internet: [www.freeenergy.ch](http://www.freeenergy.ch)

Maßgebend für den Inhalt ist die Deklaration auf dem Produkt. „Alvito“, „Blüte des Lebens“, „BasenZeit“ und „Alvito Basen-Quelle“ sind geschützte Markenzeichen, die in Deutschland und anderen Ländern registriert sind. © Alvito GmbH 03/2011  
Artikelnummer: 953