



PALEO

20 *Rezepte
für Einsteiger*

**Rezeptbuch
beiliegend**

Allegro

Lamburger aus Leinsamenmehl mit Avocadocreme

Für das Hamburgerfleisch:

- 400 g Lammfleisch, gehackt
- 200 g Schweinefleisch, gehackt
- 1/2 halbe Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Meersalz
- Je 1 Msp. Chilipulver und Estragon

Für die Creme:

- 4 reife Avocados
- 1 Apfel
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Salz

Für die Brötchen:

- 200 g Leinsamenmehl
- 2 Eier
- 1 Tüte Backpulver
- 1 Prise Salz

Zum Servieren:

- 4 Streifen Bacon
- 1 Kopfsalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprikaschote

1. Die Zutaten vom Brötchen mit 300 ml Wasser vermischen und ruhen lassen. Die geformten Brötchen in einem mit Backfolie ausgelegten Blech vorgeheizten Ofen bei 160 °C für 25 Minuten, dann bei 180 °C für weitere 15 Minuten backen.
2. Für das Hamburgerfleisch die zwei Sorten Hackfleisch mit der geriebenen Zwiebel, Gewürzen, Ei und Senf vermischen. In einer heißen Pfanne das Kokosnussöl erhitzen,

die Hamburgerfleisch-Stückchen und den Bacon von beiden Seiten anbraten.

3. Die Avocados und den Apfel putzen, dann mit Zitronensaft und Salz pürieren.
4. Zum Servieren in die in Hälften geschnittenen Brötchen den Salat, Gemüse, Hamburgerfleisch, Bacon und Avocadocreme einlegen.

Arbeitszeit: ca. 45 Min.

Kochzeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Dieser Lamburger ist die gesunde Variante des beliebten Fastfoods. Echt Paleo: eine gesunde Mischung aus Proteinen, Fett und Kohlenhydraten!



Rohes Dessert mit Mandeln und Obst

- 300 g Mandelkerne
- 200 ml Kokossahne
- Frische Beeren

1. Die Mandelkerne leicht anrösten.
Danach mit der Sahne im Küchencutter zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Die Mandelcreme in kleine Schalen füllen, die Beeren darauflegen, gekühlt servieren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Kochzeit: keine

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rohes Dessert reich an Vitaminen und Mineralstoffen – immer mit saisonalem Obst.



Energiesnack mit gedörrten Tomaten

Ergibt 20–24 Kugeln

- 500 g gedörrte Tomaten
- 2 EL Kokosnussöl
- 1 TL Meersalz
- 1 Msp. weißer Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Mandelkerne
- 50 g Pinienkerne, Sesam oder grob gehackte Walnüsse
- 2 Bund Petersilie

1. Tomaten, Kokosnussöl, Salz, Pfeffer, gehackten Rosmarin und die Mandelkerne im Küchenmixer oder -cutter gut zermahlen, um eine teigige Masse zu bekommen.
2. Mit nasser Hand kleine Kugeln formen, je nach Geschmack in gehackter Petersilie, Pinienkernen, Sesam oder gehackten Walnusskernen wälzen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Kochzeit: keine

Schwierigkeitsgrad: leicht



Die Tomatenkugeln als Snack sind kulinarische Party-Highlights. Sie können auch in verschiedenen Samen und anderen Kräutern gerollt werden.