



LYNN HOEFER

# Himmmlisch GESUND

Natürliche Rezepte für  
ein gutes Leben

Jan Thorbecke Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

**DISCLAIMER** Die in diesem Buch dargestellten Inhalte wurden nach meinem besten Wissen und Gewissen erstellt. Die gesundheitlichen Tipps in diesem Buch ersetzen keine medizinische Therapie. Meine Rezepte folgen dem Prinzip eines generellen glücklichen und gesunden Lebens. Bei akuten gesundheitlichen Problemen sollte immer ein Arzt konsultiert werden.

**DIE AUTORIN** Lynn Hoefler ist Food-Bloggerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Food-Stylistin und Kolumnistin. Während ihres BWL-Studiums in den USA erhielt Lynn die Diagnose Bluthochdruck und fand so zur gesunden Ernährung. Sie begann ihre Leidenschaft für natürliche Rezepte auf ihrem Blog Heavenlynn Healthy zu veröffentlichen. Ihr Blog zählt zu den erfolgreichsten deutschen Blogs im Bereich gesunde und ausgewogene Ernährung. Die gebürtige Staderin lebt mit ihrem Freund im historischen Lüneburg. »Himmlisch gesund« ist ihr Debüt-Kochbuch.

Folge Heavenlynn Healthy:  
[www.heavenlynnhealthy.com](http://www.heavenlynnhealthy.com)



@heavenlynnhealthy



[www.pinterest.com/HeavenlynnHealthy](http://www.pinterest.com/HeavenlynnHealthy)



[www.facebook.com/HeavenlynnHealthy](http://www.facebook.com/HeavenlynnHealthy)



[www.youtube.com](http://www.youtube.com), suche nach Heavenlynn Healthy

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2018 Jan Thorbecke Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

**Fotos:** Cover-Foto und S. 6, 21, 24: Christian Boldt; S. 9, 11, 22, 32, 35, 39, 40, 179, 188, 193, 196, 199, 200, 223: Diana Lossin Art Photography. Alle übrigen Fotos © Lynn Hoefler.

**Gestaltung:** Finken & Bumiller, Stuttgart

**Druck:** Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1291-6

# INHALT

Zu Beginn	7
8 Wie alles begann ...	
Meine Ernährungs-Philosophie	14
16 Tipps für ein natürlich süßes Leben	
Tipps für ein ausgeglichenes, gesundes Leben	19
24 Ein Blick in meine Küche	
Basisrezepte	41
53 Frühstück	
Smoothies, Säfte und Getränke	77
95 Schnelle Alltagsrezepte	
Kleinigkeiten und Snacks to go	137
159 Üppiges Comfort Food	
Himmlisches Festessen	189
203 Kaffee und Kuchen	
Beispielhafter Wochenplan	224
227 Tipps für gesundes Reisen	
Zum Schluss	231
232 Register	



# ZU BEGINN

---

Dieses Buch enthält keine Superformel für ein gesünderes und schöneres Leben. Es enthält auch keine neue Diät, bei der man auf geliebte Dinge verzichten muss. Dieses Buch ist eine Sammlung meiner Lieblingsrezepte, die mir ein gesundes und ausgewogenes Leben ermöglichen. Auf meinem Blog *Heavenlynn Healthy* dreht sich alles um den Spaß an gesunder Ernährung. Um natürliche Zutaten und deren Nährstoffe. So auch in diesem

Buch. Wie immer sind alle Rezepte frei von Haushaltszucker, Milchprodukten und Weizen und enthalten ausschließlich pflanzliche Zutaten. Es sind die Rezepte, die mir dabei geholfen haben, gesünder und glücklicher durchs Leben zu gehen. *Himmlisch gesund* wäre ohne meine Leser niemals zustande gekommen. Danke für eure Unterstützung, fürs Mut machen und für eure Akzeptanz.

Für meine wunderbaren Leser.  
Dieses Buch ist für euch.

---

# ZWEI FABELHAFTE SMOOTHIE-BOWLS

## Zubereitungszeit

5 Minuten

## Für jeweils 1 Person

### Für die Rote-Bete-Bowl

1 gefrorene Banane  
150 g gefrorene Beeren  
30 g geschälte Rote Bete  
1 kleines Stück Ingwer  
100 ml (glutenfreie) Hafermilch

### Für die Himbeer-Protein-Bowl

1 gefrorene Banane  
150 g gefrorene Himbeeren  
½ Avocado  
2 EL Mandelmus (Rezept S. 45)  
2 EL Hanfsamen  
100 ml Mandelmilch, mehr nach Bedarf

Smoothie-Bowls sind super, um gleich morgens genug Makro- und Mikronährstoffe aufzunehmen. Mir ist besonders wichtig, dass meine Smoothie-Bowls nicht nur Früchte enthalten, sondern meinen Körper auch mit Wasser, Antioxidantien, gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen versorgen. Außerdem heben hübsch dekorierte Smoothie-Bowls gleich morgens die Stimmung!

- Alle Zutaten für die jeweilige Bowl in einen starken Mixer geben und fein pürieren. Ich mag meine Bowls lieber sehr cremig und dickflüssig. Wenn ihr das nicht so mögt, dann gebt noch etwas mehr Flüssigkeit dazu.
- Mit euren Lieblingstoppings wie Kokos-Chips, Hanfsamen, Mandelblättchen, Granola oder frischen Beeren dekorieren und sofort genießen.

## HIMMLISCH FÜR KÖRPER UND SEELE, WEIL ...

... Smoothie-Bowls nicht nur köstlich aussehen, sondern auch voller Nährstoffe stecken. Bei Smoothie-Bowls gilt: Das Auge isst mit. So wird der Appetit angeregt und Verdauungssäfte freigesetzt, die dabei helfen, die Nährstoffe besser aufnehmen zu können. Ebenfalls haben Studien gezeigt, dass Rote Bete besonders bei Bluthochdruck positive Wirkung haben kann. Dafür verantwortlich ist das in Rote Bete vorkommende Nitrat, das zur Erweiterung der Blutgefäße und somit zur Senkung des Blutdrucks beiträgt. Doch Rote Bete kann noch so viel mehr als nur den Blutdruck regulieren. Sie steckt voller Vitalstoffe wie Eisen, B-Vitaminen und Folsäure. Letztere ist besonders bei Frauen in der Schwangerschaft sehr wichtig.







# THAILÄNDISCH- INSPIRIERTER KRAUTSALAT

## Zubereitungszeit

30 Minuten

## Backzeit

5 Minuten

## Für 4 Personen

### Für den Krautsalat

30 g Cashewkerne

300 g Rotkohl

150 g Weißkohl

2 Karotten

2 Frühlingszwiebeln

1 Paprika

eine Handvoll Koriander

weißer oder schwarzer Sesam  
als Topping

### Für das cremige Limetten- Dressing

1 Knoblauchzehe

1 daumengroßes Stück Ingwer

3 EL Tamari

1–2 EL Ahornsirup

Saft einer Limette

85 g Erdnussmus (oder

Mandel- oder Cashewmus)

2 EL Wasser

Warum ich bisher noch nie in Thailand war, ist mir ein Rätsel. Immerhin inspiriert mich die thailändische Küche bei meinen Gerichten ungemein. Zu meiner Verteidigung habe ich mich bereits durch hunderte Thai-Currys und thailändische Salate gekostet – auch in anderen asiatischen Ländern. Ich weiß, das zählt eigentlich nicht, deswegen steht Thailand bei mir ganz oben auf meiner Reiseliste. Asienreisen hin oder her – dieser thailändisch inspirierte Krautsalat ist dank des Dressings eine Geschmacksexplosion.

- Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Die Cashewkerne grob hacken, auf ein Backblech geben und ca. 10–12 Minuten rösten. Aufpassen, dass sie nicht anbrennen.
- Die äußeren Blätter des Rotkohls und des Weißkohls abziehen und 300 g Rotkohl und 150 g Weißkohl fein hacken. Die Karotten raspeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
- Für das Dressing die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein hacken. Mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen. Alternativ alle Zutaten im Mixer pürieren, dann wird es noch cremiger.
- Das Dressing über dem Salat verteilen und gut vermischen. Die Cashewkerne, den gehackten Koriander und etwas Sesam darüberstreuen und genießen.

## HIMMLISCH FÜR KÖRPER UND SEELE, WEIL ...

... die kräftige Farbe den Rotkohl nicht nur superfotogen, sondern auch gesund macht. Egal ob Blaukraut oder Rotkohl, für die Farbe sorgen sekundäre Pflanzenstoffe namens Anthocyane, die unsere Zellen vor oxidativem Stress schützen und somit Entzündungen, Herz-Kreislaufstörungen und sogar Krebs vorbeugen können. Um Blähungen bei Kohlsorten zu vermeiden, ist es ratsam, blähreduzierende Gewürze wie Ingwer, Knoblauch oder Fenchelsamen bei der Zubereitung zu verwenden.

# SUPER-POWER-TORTILLA-CHIPS MIT GUACAMOLE

## Zubereitungszeit

25 Minuten

## Backzeit

15 Minuten

## Für 4–6 Personen

### Für die Tortilla-Chips

200 g Kichererbsenmehl

30 g Kokosmehl

20 g Pfeilwurzelsstärke

1 TL Weinstein-Backpulver

1 TL Meersalz

½ TL frisch gemahlener Pfeffer

1 EL gemahlene Chiasamen

2 EL Hanfsamen

60 ml natives, kalt gepresstes

Olivenöl

60–80 ml warmes Wasser

### Für die Guacamole

2 Avocados

1 kleine rote Zwiebel

½ Bund Koriander

½ TL Chiliflocken

½ TL Kreuzkümmel

Saft einer Limette

Meersalz und schwarzer

Pfeffer nach Geschmack

Dieses Rezept hat ziemlich hohes Suchtpotential. Um die Tortilla-Chips noch gesünder zu machen, habe ich noch ein paar Kracher eingearbeitet: Chia- und Hanfsamen – für die Extraportion essentieller Fettsäuren und Proteine.

- Kichererbsenmehl, Kokosmehl, Pfeilwurzelsstärke, Backpulver, Meersalz, Pfeffer, Chiasamen und Hanfsamen in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen sorgfältig mischen.
- Das Olivenöl zugeben und die Masse mit den Händen zu einem bröseligen Teig verarbeiten. 60 ml warmes Wasser zum Teig geben und einarbeiten. Nun Esslöffel für Esslöffel weiteres warmes Wasser zum Teig geben und durchkneten, bis er nicht mehr bröselig, aber auch nicht zu feucht ist.
- Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Den Teig in zwei Hälften teilen. Die erste Hälfte zu einem Kreis formen und zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Tortilla-Chips. Das Backpapier auf ein Backblech ziehen, das obere Backpapier abziehen und den Teig in dreieckige Chips schneiden. Das Ganze mit dem restlichen Teig wiederholen. Die Tortilla-Chips ca. 12–15 Minuten backen.
- Die Chips abkühlen lassen und am besten frisch servieren.
- Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fleisch mit einem Löffel aushöhlen und würfeln. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Den Koriander ebenfalls grob hacken.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Avocadofleisch mit einer Gabel gut zerdrücken. Mit Limettensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

## KÜCHENTIPP

Nicht alle Zutaten vorrätig? Keine Panik. Die Pfeilwurzelsstärke kann durch Maisstärke ersetzt werden und das Kokosmehl durch weitere 30 g Kichererbsenmehl. Die Hanfsamen müssen auch nicht extra gekauft werden. Ihr habt keine gemahlene Chiasamen? Dann nehmt normale Chia- oder geschrotete Leinsamen.





# SPÄTSOMMERLICHER HIRSE-CRUMBLE

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Backzeit

30 Minuten

## Für eine Auflaufform

### Für die Zwetschgen-Füllung

1 kg Zwetschgen

3 EL Ahornsirup

¼ TL Ingwer

¼ TL Kardamom

1 TL Pfeilwurz- oder Maisstärke

Kokosöl zum Fetten der Form

### Für das Hirse-Walnuss-

#### Topping

200 g Walnüsse

200 g Hirseflocken

¼ TL Vanillepulver

90 ml Ahornsirup

3 EL natives Kokosöl

1 TL Zimt

1 Prise Meersalz

Ich liebe Crumbles! Diese Version kombiniert meine Lieblings-Herbstvorboten: warme Kardamom-Zwetschgen mit einem süßen Hirse-Walnuss-Topping. Als ich diesen Crumble draußen fotografieren wollte, lernten Jannis und ich spontan zwei ganz liebe Menschen kennen, die uns sogar beim gemeinsamen Crumble-Essen an der Lüneburger Ilmenau fotografierten. Mückenzerstochen und mit zwei neuen Freunden kehrten wir an diesem Abend glücklich nach Hause zurück. Der Crumble hat also seine ganz eigene Geschichte.

- Den Backofen auf 165 °C Umluft (185 °C Ober-Unterhitze) vorheizen.
- Die gewaschenen Zwetschgen entsteinen und zusammen mit dem Ahornsirup, dem Ingwer, dem Kardamom und der Pfeilwurzstärke in einer Pfanne ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sie leicht weich geworden sind. Eine Backform (siehe Küchentipp) mit Kokosöl einfetten und die Zwetschgenfüllung hineingeben.
- Für das Hirse-Topping die Walnüsse hacken. Die Hirseflocken, die gehackten Walnüsse, das Vanillepulver, den Ahornsirup, das Kokosöl, den Zimt und das Meersalz in eine Schüssel geben. Mit den Händen vermischen, bis alles gut vermengt ist. Das Topping mit den Händen über der Zwetschgen-Füllung verteilen.
- Den Hirse-Crumble 25–30 Minuten backen, bis das Crumble-Topping knusprig braun ist. Am besten gleich warm genießen.

## KÜCHENTIPP

Hirseflocken bekommt ihr günstig im Bio-Laden und bereits in einigen gut geführten Supermärkten. Alternativ können die Hirseflocken durch feine Haferflocken ersetzt werden. Das Crumble-Topping ist etwas großzügiger bemessen, damit es auch für größere Backformen reicht. Meine auf dem Bild ist 25 × 17 cm groß und damit hat man etwas Topping übrig. Für eine 30 × 20 cm Backform reicht es genau. Übriges Topping kann man prima in der Pfanne rösten und zu Overnight Oats (S. 54) oder Porridge (S. 61) genießen.

## Register

- 221 Altländer Apfelkuchen  
118 Anti-Inflammatory-Suppe mit Paprika, Karotten & Kurkuma  
81 Antioxidantien-Smoothie  
197 Apfel-Linsensuppe  
45 Apfelmus (Apfelmark)  
65 Apfelmus-Granola  
160 Bali-Buddha-Gemüseintopf  
170 Birnen, Bohnen ohne Speck  
98 Bitterer Wintersalat  
208 Blaubeer-Muffins  
173 Blumenkohl-Zimt-Dal mit Cashew-Koriander-Chutney  
165 Cajun-Gemüse-Jambalaya  
58 Carrot Cake Pancakes  
47 Cashewmilch  
64 Chai-Granola  
69 Chia-Pudding mit Blaubeercompott  
110 Cremiges Avocado-Dressing  
82 Drei himmlische Säfte  
106 Drei schnelle To-Go-Salate fürs Büro  
157 Dreierlei Energy Balls  
207 Dünne schwedische Haferkekse  
132 Edamame-Sommerrollen  
49 Einfache Tomatensauce  
163 Einfaches Chana Masala  
222 Elisenlebkuchen  
92 Entzündungshemmende Goldene Milch  
214 Erdbeer-Zitronen-Geburtstagsorte  
128 (Fast) Deutsche Bowl  
105 Fenchel-Blumenkohl-Salat  
198 Festliches Quinoa  
131 Freestyle-Schwäbische-Bowl  
73 Frühstücks-Müsliriegel  
42 Gemüsebrühepaste  
151 Geröstete Kichererbsen  
144 Getrocknete-Tomaten-Hummus  
101 »Get-the-Glow«-Salat  
78 Glowing Skin Smoothie  
42 Glutenfreie Mehlmischung  
82 Golden-Power-Elixier  
192 Grüne Bohnen in Erdnussauce  
82 Grüner-Wachmacher-Saft  
96 Grünkohl-Taboulé  
147 Gute-Laune-Dattel-Zwiebel-Creme  
48 Hafermilch  
61 Heavenly-Porridge-Variationen  
40 Himbeer-Protein-Bowl  
138 Himmlisches glutenfreies Vollkornbrot  
152 Himmlisches Lieblings-Popcorn  
180 Hirsebällchen in würziger Tomatensauce  
75 Hirse-Kardamom-Porridge mit warmen Äpfeln  
106 Hirse-Tomaten-Salat  
195 Honig-Rosenkohl mit Cashewkernen  
110 Honig-Senf-Dressing  
144 Hummus-Party  
85 Immunity Tea  
86 Ingwer-Kurkuma-Shots  
169 Jannis' Goldenes Gemüsecurry  
166 Kein-Stress-Buchweizen-Kurkuma-Curry  
109 Kichererbsen-Rote-Bete-Salat  
135 Kichererbsen-Spinat-Pfanne  
144 Klassischer Hummus  
157 Kokos-Limetten-Bällchen  
66 Kokos-Porridge mit Himbeeren  
114 Kräuter-Rucola-Pesto  
88 Kurkuma-Milchshake  
204 Lisbeths Rote Grütze  
157 Mandel-Hanf-Bällchen  
47 Mandelmilch  
45 Mandelmus (Mandelbutter)  
177 Marokkanischer Eintopf  
185 Miso-Ramen-Nudelsuppe  
110 Mole-Dressing  
57 Nordisches Birchermüsli  
110 Olivenöl-Zitronen-Dressing  
124 Orientalischer Bratreis  
54 Overnight Oats  
117 Penne mit getrockneten Tomaten und Cashew-Parmesan  
47 Pflanzenmilch  
109 Quinoa-Mango-Salat  
70 Rote-Bete-Bowl  
144 Rote-Bete-Hummus  
121 Rote-Bete-Pastinaken-Suppe  
143 Saaten-Knäckebrötchen  
51 Sauerkraut  
122 Schnelle Minestrone  
154 Schnelle Vanille-Haferkekse  
113 Schnelles Pad Thai  
157 Schoko-Haselnuss-Bällchen  
64 Schoko-Nuss-Granola  
201 Schoko-Vanillekipferl  
49 Selbst gemachte Marmelade  
219 Spätsommerlicher Hirse-Crumble  
144 Spinat-Avocado-Hummus  
186 Superhelden-Süßkartoffel-Quinoa-Chili  
148 Super-Power-Tortilla-Chips mit Guacamole  
183 Tacos mit Blumenkohl, Bohnen & Koriander  
63 Texanisches Pekan-Granola  
127 Thailändisch-inspirierter Krautsalat  
85 Verdauungsfördernder Apfelessig-Tonic  
211 Versunkener Kardamom-Beerenkuchen  
110 Vier Dressings, die jeden Salat aufpeppen  
63 Vier Granola-Variationen  
102 Von Marrakesch inspirierter Spinat-Salat  
191 Warmer Kürbis-Linsen-Salat  
82 Wochenende-Rote-Bete-Saft  
90 Würziger Chai  
70 Zwei fabelhafte Smoothie-Bowls  
85 Zwei Guten-Morgen-Drinks  
213 Zwetschgen-Streuselkuchen

