Marion Pisani Ernährungsberatung

Basisch backen

Brot • Brötchen • Kuchen und mehr...

für eine gesunde, basische Ernährung

Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod

Tel.: 0 64 35 / 54 81 40
E-Mail: order@wakeup.de
Web: www.wakeup.de/shop

SCAN ME

1. Auflage Februar 2023
„Basisch backen - Brot • Brötchen • Kuchen und mehr...“
Copyright by Marion Pisani

Inhalt

Vorwort 10
Wir sind begeistert! 12
Tipps und Hilfen zum basischen Backen 17
Wakeup-Puderzucker 19
Wakeup-Vanillezucker 19
Wakeup-NullZucker flüssig 19
Hirse im Kuchen 19
Backaromen 20
Anmerkung für Haferdrink 20
Bratapfelgewürz selbst gemacht 21
Wakeup-Puderzucker 22
Wakeup-Zuckerguss 22
Wakeup Hafer-Drink aus gekeimtem Hafer 23
Backen mit basischem und mit Pseudo Getreide 24
Pseudogetreide 24
Basisch backen vegan 25
Das Quellstück oder Brühstück für ein saftiges Brot 25
Brot und Brötchenteig übernachten! 26
Warum Symbole? 27
Alternativen zu Wakeup-Produkten 28
Molke in den Rezepten 28
Kleine Ernährungskunde 29
Was ist basenüberschüssige Ernährung? 30
Zivilisationskrankheiten durch Azidose 31
Mineralien in basischen Lebensmitteln 32
Ernährung im Alltag 32
Gesund mit basischer Ernährung 33

Welche Lebensmittel sind nun basisch,
und welche übersäuern uns? 33
Basisch essen im Alltag 35
Brote & Brötchen 37
Basisches Knusperbrot 38
Rohkost-Brot 39
Dinkelbrot mit Sesam und Karotten 40
Dinkel-Tomatenbrot 42
Dinkel-Zwiebelbrot 44
Das 3 Minuten Brot 45
Basisches Sauerteigbrot 46
Dinkelbaguettes 48
Französisches Stangenbrot 49
Karotten Kürbiskern Brot/Brötchen 50
Laugenbrezeln 54
Ladiner Fladenbrot 56
Haferflockenbrot 58
Zwiebel-Fladen 60
Knoblauch-Kräuter-Baguette 62
Dinkeltoastbrot 64
Schnelles Brot 66
Dinkel Bauernbrot 68
Indisches Naanbrot 70
Irisches Kartoffelbrot 72
Süßkartoffelbrot mit gerösteten Kichererbsen 73
Dinkelstangen 74
Dinkelbrötchen 76
Dinkelchen Übernachtgare 78
Kürbis Dinkelvollkorn Brötchen 80

Schnelle Haferflockenbrötchen 83
Vollwertige Rosinenbrötchen 84
Rosinenstangen 87
Früchtebrot 88
Blitzrezept Brötchen ohne Hefe 89
Hefeteig Grundrezept 90
Kuchen & Torten 91
Großmutters Winter Apfelkuchen 92
Apfeltraum 94
Apfel Aprikosen Schokotraum 96
Porridge Apfelkuchen ohne Backen 98
Vanillesoße 99
Rhabarberkuchen 100
Schoko Pflaumenkuchen 102
Zwetschgen Kuchen 104
Marzipankuchen 106
Apfelkuchen mit Rahmguss 108
Brunis Kirsch – Apfeltraum 110
Bratapfel-Kuchen 112
Winterlicher Spekulatius Apfelkuchen 113
Bienenstich 114
Schokoladen Birnen Kuchen 116
Himbeerkuchen 117
Hefe Zwetschgenkuchen 118
Versenkter Kirschkuchen 120
Kleiner Schoko-Kuchen 122
Kirsch-Wein-Kuchen 123
Schokoladenkuchen (Brownie) 124
Marzipan Nusskuchen 126

Macadamia-Nusskuchen 127
Erfrischender Obstkuchen 128
Obst Puddingtorte 130
Himbeertorte 132
Feuerwehrkuchen (Wakeup-Klassiker) 134
Donauwelle 136
Porridge-Fruity-Kuchen 138
Kurkuma Kuchen 139
Zitronenkuchen 140
Käsekuchen Wakeup-Klassiker 142
Biskuit ohne Eier 144
Mürbeteig für Obstkuchen 145
Pfirsich-Kirschen (Belag zum Mürbeteig & Biskuit) 146
Rotweinkuchen 147
Gugelhupf ohne Ei 148
Napfkuchen 150
Haferflocken-Kuchen 151
Hefebutterkuchen 152
Streuselkuchen 154
Gebäck & Kekse 155
Schokoplätzchen mit & ohne Fett 156
Bananen Porridge Schnitte 158
Porridge Riegel Aprikose Mango 159
Bananen Porridge Cookies 160
Porridge Riegel Schoko Feige 162
Wakeup Latte Macchiato Schnitten 163
Basisches Apple Crumble 164
Süße Hefe-Kränze 165
Berliner Ballen/Krapfen 166

Gefüllte Schnecken 168
Himbeer-Muffins 170
Muffins 172
Basische Waffeln 173
Porridge Beerentörtchen ohne Backen 174
Apfelkekse 176
Butterknöpfchen 177
Butterplätzchen 178
Cookies 180
Creme-Fraiche-Plätzchen 181
Honigplätzchen 182
Marillen Ringe 184
Macadamia-Nuss-Plätzchen 186
Orangenherzen 187
Mürbekeks „Doppeltes Lottchen" 188
Strohhütchen 190
Salted Chocolate Cookies 191
Bananen Hafer-Cookies 192
Hafer-Cookies ohne Backen 193
Schwarz-Weiß Gebäck 194
Haferflocken Kekse 195
Schmand Nuss Plätzchen 196
Schwarz-Weiß Kränzchen 197
Sandhörnchen 198
Spitzbuben 200
Teeblätter Honigduft 201
Zitronenringe 202
Honigpfefferkuchen 204
Weihnachtliche Kirsch Schiffchen 206

Bratapfel-Fruity 207
Lebkuchenherzen 208
Saftiger Lebkuchen vom Blech 209
Linzer Ringe 210
Spritzgebäck 211
Zimtsterne 212
Christstollen 214
Zimtmakronen 216
Herzhaft Backen 217
Mürbeteig, zum Belegen herzhaft 218
Herzhafte Pfannkuchen 219
Herzhafte Pfannkuchen mit mediterranem Gemüse 220
Flammkuchen 222
Zwiebelkuchen 223
Spinat Pizza 224
Gemüse Pizza 226
Tomatensoße für Pizza 228

Marion Pisani Ernährungsberatung

Basisch backen

Brot • Brötchen • Kuchen und mehr...

für eine gesunde, basische Ernährung

Vorwort

Viele Jahre war basisches essen nicht allzu vielseitig. Vor allem wenn jemand gerne Brot, Kuchen oder z. B. Pfannkuchen essen möchte, war es schwierig.

Nun beschäftigen wir uns schon seit weit über 30 Jahren mit basischer Ernährung. Durch unsere Ernährungsberatung in drei Jahrzehnten hin zur basischen Ernährung sind nun unzählige praktische Tipps zum Kochen entstanden. Als Highlight in der basischen Ernährungswelt ist es nun seit kurzer Zeit möglich, „aufgewecktes" und somit basisches Getreide zu verwenden. Was heißt das? Das „Aufwecken" des toten Getreidekorns geschieht, indem wir es keimen und zu neuem Leben erwachen lassen. Aus diesem wertvollen „aufgeweckten" Getreide entstehen nun basische Zutaten für viele basische Gebäcke.

Die Teilnehmer unserer Kurse sollten nicht zu kurz kommen und hatten von nun an die Möglichkeit, ihren basischen Ernährungsplan mit basischem Gebäck aufzupeppen. Auf dieser Grundlage und der Erfahrung von vielen Jahren ist nun dieses Backbuch entstanden. Uns ist nicht bekannt, dass es derzeit ein zweites spezielles basisches Backbuch gibt.

Dieses Buch ist an alle unsere Kursteilnehmer gerichtet, aber auch an alle, die gerne backen, auf ihre Gesundheit achten, basisch essen und dennoch nichts vermissen möchten.

Viele unserer Rezepte sind sogar zucker- und fettfrei. Das macht dieses Buch ebenfalls einzigartig.

Wenn du das Wakeup-Konzept nicht kennst, dann wunderst du dich möglicherweise über Begrifflichkeiten und das Zuordnen der Rezepte nach einer bestimmten Symbolik (**V und P Symbole).** Diese Symbolik werde ich dir schon ein paar Seiten weiter erläutern. Wir

haben bei einigen Rezepten, diese sind mit P gekennzeichnet, bewusst kein Fett verwendet. Dadurch können Kalorien eingespart werden, so dass diese Gebäcke als tägliche Zwischenmahlzeit ohne Reue genossen werden können.

Einige Rezepte und Backtipps stammen von unseren Teilnehmern. Besonders erwähnen möchte ich Sonja Morche und Ralf Brall, die den Teilnehmern mit Freude in unserer Facebook Gruppe „Leichter leicht" beim basischen Backen helfen.

Wir wünschen dir nun viel Freude beim basischen Backen und beim Stöbern in deinem basischen Backbuch. Bei Rückfragen wende dich gerne an service@wakeup.de. Wir sind gerne für dich da.

Alles Liebe Marion Pisani

Wir sind begeistert!

Sonja Morche

Ich ernähre mich nach Wakeup, weil es mir einfach guttut. Die Folgen einer Übersäuerung des Körpers waren bei mir deutlich spürbar. Arthrose, ständige Schmerzen, Sodbrennen, Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen waren so einige Probleme, die mir sehr über die Jahre zugesetzt haben.

Durch basenüberschüssige Ernährung konnte ich dem sehr gut entgegenwirken, so dass es mir nun sehr viel besser geht. Zudem habe ich so 10% meines Körpergewichtes verloren, gegessen habe ich allerdings mehr als je zuvor.

Backen ist für mich Leidenschaft und es entspannt mich. Mit Mehl aus gekeimtem Getreide kann man sehr gut basisch backen. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, einige Rezepte zu entwickeln, damit ich weiter meiner Leidenschaft nachgehen und mich trotzdem gesund ernähren kann.

Ralf Brall

Mit Wakeup habe ich nicht nur ein Konzept kennengelernt, das sich auf das Abnehmen konzentriert, sondern auch auf eine langanhaltende gesundheitliche Ernährung.

Ich habe 19 kg abgenommen und fühle mich durch diese Ernährungsumstellung in den basischen Bereich körperlich, wie gesundheitlich viel wohler.

Meine Gelenkschmerzen, sowie andere gesundheitliche Einschränkungen sind nicht mehr so relevant. Da ich durch die basische Ernährung mein Gewicht reduzieren konnte, habe ich jetzt wieder viel mehr Spaß an sportlichen Aktivitäten. Ich genieße es, jetzt beschwerdefreier am Leben teilzunehmen.

Ich bin einfach froh, dass ich dieses Ernährungskonzept für meine Familie und mich gefunden habe. Als gelernter Koch koche ich mit Leidenschaft die leckeren Wakeup Rezepte.

Ja, ich bin auch immer kreativ beim Backen und Kochen. So habe ich viele Backrezepte mit dem gekeimten Getreide von Wakeup kreiert, ich bin froh, dass die Rezepte nicht nur mir, sondern auch anderen Teilnehmern schmecken.

Tatjana Erfurth

Ich ernähre mich seit einigen Jahren basisch, da ich gemerkt habe, dass es meinem Körper guttut. Man fühlt sich nicht so voll, schwerfällig und man hat wieder mehr Elan und Schwung.... Seitdem ich mich nach Wakeup ernähre, habe ich weniger Schmerzen. Und das Schöne daran ist: Ich esse alles, was ich möchte und was mir schmeckt..... So backe ich auch gut und verwende das Dinkelkeimmehl sehr gerne, da es mir schmeckt, sehr lange sättigt und es sich nicht gleich wieder ein Hungergefühl einstellt. Zudem lässt es sich sehr gut verarbeiten und man kann Brot, Brötchen, Plätzchen und auch Kuchen und Muffins daraus zaubern. Das Schöne ist, viele Kuchen kann man sehr gut auch an einem Purefood-Tag genießen und man spürt keinerlei Verzicht auf irgendeine Art. Ich finde es herrlich, dass es diese Produkte von Wakeup gibt. Danke dafür.

Eta Reitz

Seit ich mich basisch ernähre, geht es mir gesundheitlich viel besser. Ich bin viel bewegungsfreudiger, seit ich insgesamt 30 kg abgenommen habe. Seitdem Wakeup uns das basische Keimmehl zur Verfügung stellt, backe ich alles - Plätzchen und Kuchen - mit diesem Mehl. Auch Pfannkuchen werden von mir damit zubereitet. Es sättigt viel besser als herkömmliches Mehl und das ist mir besonders bei Kuchen wichtig.

Manuela Kosmehl

Ich bin Manuela Kosmehl. Ich habe vor über 25 Jahren die basische Ernährung für mich entdeckt.

Diese Ernährungsform hat mich so begeistert, dass ich Wakeup-Ernährungsberaterin geworden bin und das mit viel Freude auch heute noch ausübe.

Bis heute bin ich fit und gesund und habe keine Gewichtsprobleme mehr. Ja, Arthrose habe ich von meiner Mutter geerbt. Diese macht aber nur Probleme, wenn ich zu viel säurebildende Lebensmittel esse, was ich weitestgehend vermeide.

Die basischen Produkte z.B. das basische Keimmehl von Wakeup ermöglichen mir Kekse, Kuchen, Waffeln und Pfannkuchen zu backen. Auch basische Brote sind mit dem Keimmehl leicht zu backen.

Ich freue mich schon auf viele neue Produkte von Wakeup.