

# Rezepte gegen Eisenmangel und Anämie

## **Zuckerfreier Grießkoch** – 1 (Post-Workout-)Portion:

### Zutaten

- 50 g (Weizen-)Grieß
- je 15 g Mohn und Sonnenblumenkerne
- 10 g rote Rüben Pulver
- 1 Apfel
- 150-200 ml Milch

### Zubereitung

Ich koche einfach alle Zutaten auf und gieße evtl. noch mit Wasser auf. Wer möchte, kann aber natürlich auch mehr Milch verwenden. Je nachdem wie intensiv das Training war, esse ich auch noch Topfen dazu oder ich mische Proteinpulver dazu. Es hemmt die Eisenaufnahme nicht, wenn man sich Zucker bzw. Süßungsmittel untermührt. Ich verzichte darauf, weil es bei mir schon in einer richtigen Sucht war und ich jetzt ganz bewusst darauf achte, nicht zusätzlich zu süßen.

---

## **Kornbrötchen** – 9 Stück

### Zutaten

- 380 g Mehl
- 40 g Haferflocken
- 20 g Leinsamen
- je 40 g Mohn und Sonnenblumenkerne
- 1 Pkg. Trockenhefe
- Gewürze
- 400 ml lauwarmes Wasser

## Zubereitung

Alles vermischen und z.B. über Nacht gehen lassen. Ich gebe dann den Teig immer in Muffins-Formen und lasse es noch einmal ca. 2 Stunden gehen. Im Backrohr bei 180° Grad ca. 50 Minuten backen (immer wieder mal mit Wasser bepinseln, damit es nicht zu trocken/hart wird), aus der Form nehmen und im warmen Backrohr noch „durchziehen“ lassen.

### **Autor: Iris auf Chaos hoch 6**

Danke, dass du dir meine Rezeptideen heruntergeladen hast. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachmachen und Verkosten.