



BIO PLANETE
Ölmühle Moog seit 1984

Omega Pink

**7 Tage
Kur**



Leinöl-Mixtur mit Sonnenblumenöl,
Borretschöl, Granatapfelkernöl,
Zimtrindenextrakt, Himbeerpulver, Kurkuma & Pfeffer

Reich an Omega-3

Frühstück

Himbeer-Mousse
mit Seidentofu

Zutaten für 1 Person: 100 g Seidentofu, 120 g Himbeeren,
1 TL Agavensirup, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung (am Vorabend): Die Himbeeren fein pürieren, Tofu, Agavensirup und Leinöl-Mixtur Omega Pink hinzufügen. Erneut pürieren, bis es eine gleichmäßige, schaumige Masse ist, anschließend mind. 3 Stunden kühlstellen.

Mittagessen

Blattsalat mit frischem
Spinat & Körnern

Zutaten für 1 Person: 5-6 Salatblätter, 1 Handvoll frischer Spinat, je 1 TL Kürbiskerne, Leinsaat & Sonnenblumenkerne, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink, 1 TL Rapsöl, 1 TL Honigessig, je 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung: Salat und Spinat gut waschen und schleudern. Die Öle und den Essig vermischen und Salz & Pfeffer hinzufügen. Anschließend über den Salat geben, die Körner hinzufügen und gut vermischen.



Abendessen

Gemüsespaghetti
mit Basilikum

Zutaten für 1 Person: 100 g Vollkornspaghetti, 1 Karotte, 1 kleine rohe rote Beete, 2 Stängel frisches Basilikum, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink, je 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Spaghetti gemäß Verpackungsanweisung kochen. Karotte und rote Bete schälen und kleinraspeln. Das Basilikum klein schneiden und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Die Spaghetti darüberlegen und alles 3 Min. abgedeckt stehen lassen. Salz, Pfeffer und Leinöl-Mixtur Omega Pink hinzufügen und sofort genießen.

Frühstück

Vollkornrisotto mit Rosinen und Zimt

Zutaten für 1 Person: 80 g Vollkornreis, 500 ml Mandelmilch, 1 Handvoll Rosinen, 1 EL Rohrzucker, 1 Vanilleschote, 1 Zimtstange, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Reis mit Milch, Rosinen, Zucker, der geöffneten Vanilleschote und Zimt in einen Topf geben und 40 Min. köcheln lassen bis er weich ist. Etwas abkühlen lassen, dann das Omega Pink hinzufügen. Kalt oder lauwarm genießen.



Mittagessen

Quinoa-Salat mit Tomaten und frischen Kräutern

Zutaten für 1 Person: 80 g Quinoa, 2 große reife Tomaten, je ½ Bund Basilikum, Minze & Koriander, 1 kleine Zwiebel, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Quinoa gemäß Verpackungsanweisung zubereiten. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, schälen und pürieren. Die Kräuter und die Zwiebel fein hacken, mit der pürierten Tomate und dem Quinoa in eine Schüssel geben, dann salzen und pfeffern. Gut durchmischen und das Omega Pink hinzufügen. Kalt oder warm genießen.

Abendessen

Karottencremesuppe mit Kurkuma und Ingwer

Zutaten für 1 Person: 4 Karotten, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Kurkuma, 1 TL frischer Ingwer, 1 Prise Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Beides mit dem Sonnenblumenöl in einen Topf geben und auf kleiner Flamme 8 Min. andünsten. Kurkuma, Ingwer, Salz & Pfeffer hinzufügen und mit Wasser bedecken. 30 Min. köcheln lassen, dann pürieren und mit dem Omega Pink verfeinern.

3 Tag

Frühstück

Dinkelflocken mit Sojamilch und Cranberries

Zutaten für 1 Person: 50 g Dinkelflocken, 400 ml Sojamilch mit Vanillegeschmack, 2 EL getrocknete Cranberries, 1 EL Himbeeren, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Die Dinkelflocken mit den Cranberries und den Himbeeren in eine Schüssel geben und anschließend die Milch und das Omega Pink hinzufügen. Sofort genießen.

Tipp: Fügen Sie einen Teelöffel Blütenhonig hinzu.

Mittagessen

Rote Bete-Apfel-Salat mit Feldsalat und roten Trauben

Zutaten für 1 Person: 1 Handvoll Feldsalat, 1 gekochte rote Bete, 1 Apfel, 1 Handvoll rote Trauben, 2 EL Quark, 1 EL Orangensaft, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Quark, Orangensaft, Salz & Pfeffer vermischen und in eine Salatschüssel geben. Rote Bete schälen und würfeln, Apfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, die Trauben waschen, trocknen und entkernen. Alles gemeinsam mit dem Feldsalat in die Quarkmasse geben, Leinöl-Mixtur Omega Pink hinzufügen und gut mischen.



Abendessen

Pastinaken-Porree-Fondue mit Thymian und Rosmarin

Zutaten für 1 Person: 1 kleine Pastinake, 2 Stangen Porree, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, je 1 TL frischen Thymian & Rosmarin, 1 TL Brat- & Backöl, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink, je 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung: Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln und alles mit Brat- & Backöl andünsten. Währenddessen den weißen Teil des Porrees in Scheiben schneiden und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und 30 Min. unter Umrühren köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zuletzt das Omega Pink hinzufügen und sofort genießen.

4 Tag

Frühstück

Soja-Milchshake mit Apfel und Vanille

Zutaten für 1 Person: 250 ml Sojamilch, 1 Vanille-Sojajoghurt, 1 EL Vanille-Rohrzucker, 1 Apfel, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Milch, Joghurt und Zucker in einen Mixer geben. Den Apfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Solange mixen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Anschließend das Omega Pink hinzufügen und kühl genießen.

Mittagessen

Apfel-Rotkohl-Salat mit Maronen

Zutaten für 1 Person: 1 Scheibe Rotkohl, 1 Apfel, 3 Maronen, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Apfelessig, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Rotkohl kleinschneiden. Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Messer ein Kreuz in die Maronen schneiden und ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis sie aufplatzen. Essig und Leinöl-Mixtur Omega Pink vermischen. Rotkohl und Apfel auf einen Teller geben, pfeffern und Vinaigrette hinzufügen. Maronen schälen, zerkleinern und über den Salat geben.



Abendessen

Seitling-Pfanne mit Knoblauch und Petersilie

Zutaten für 1 Person: 250 g Seitlinge, 1 EL Brat- & Backöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Petersilie, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink, je 1 Prise Salz & schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die unteren Enden der Seitlinge abschneiden und die Pilze mit einer Bürste putzen. Das Brat- & Backöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin vorsichtig anbraten. Knoblauch schälen und kleinhacken und in die Pfanne geben, sobald die Pilze beginnen, Farbe anzunehmen. Umrühren und einige Minuten dämpfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Omega Pink verfeinern.

Frühstück

Quarkschnitte mit frischen Früchten

Zutaten für 1 Person: 1 Scheibe Vollkornbrot, 100 g Quark, 1 TL Rohrzucker, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink, 2 EL frische Früchte der Saison (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren ...)

Zubereitung: Quark mit Zucker und Leinöl-Mixtur Omega Pink vermischen, auf dem Brot verteilen und Früchte drauf geben.



Mittagessen

Linsensuppe nach indischer Art

Zutaten für 1 Person: 125 g rote Linsen, 1 EL Olivenöl mild, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 TL Kurkuma, je 1 Prise Paprika und schwarzen Pfeffer, 1 TL Kümmel, ½ Gemüse-Brühwürfel, 2 EL frischer Koriander, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Tomate mit heißem Wasser übergießen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend alles in Olivenöl anbraten. Linsen hinzufügen, mit Kurkuma, Paprika, Pfeffer und Kümmel würzen und gut umrühren. Gemüsebrühe gemäß Verpackungsanweisung anrühren und in die Pfanne geben. Ggf. Wasser hinzufügen bis die Linsen komplett bedeckt sind. 20 Min. köcheln lassen, Koriander hinzufügen und je nach Bedarf nachwürzen. Abschließend mit Omega Pink verfeinern und warm genießen.

Abendessen

Gefüllte Tomate

Zutaten für 1 Person: 1 große Tomate, 2 EL Vollkornreis, 1 TL Oregano, 1 Schuss Olivenöl mild, je 1 Prise Salz & schwarzer Pfeffer, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Ofen bei 180° C vorheizen. Die Tomate waschen, »Deckel« abschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch und Saft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Reis, Oregano, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermischen und in die Tomate füllen. »Deckel« wieder aufsetzen und für 45 Min. in den Ofen stellen. Anschließend »Deckel« abnehmen und mit Leinöl-Mixtur Omega Pink verfeinern.

Frühstück

Milchshake mit frischen Früchten

Zutaten für 1 Person: 250 ml Reismilch, 2 Kugeln Frucht-sorbet, 100 g rote Früchte der Saison, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Gut gekühlt genießen.

Tipp: Verwenden Sie alternativ gelbe Früchte (Mango, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, etc.)



Mittagessen

Tarte Tatin mit Zwiebeln und Thymian

Zutaten für 1 Person: 1 Mürbeteig, 3 rote Zwiebeln, 1 EL Olivenöl mild, 1 EL Honig, 1 EL Balsamico, je 1 Prise Salz & schwarzer Pfeffer, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Ofen bei 180° vorheizen. Zwiebeln schälen und vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln auf kleiner Flamme anschwitzen. Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen, 5 Min. kochen lassen und mit dem Balsamico ablöschen. Eine mittelgroße Springform mit dem Teig auslegen. Die Zwiebelmischung in der Springform verteilen und den Teig darauflegen. Für 30 Min. in den Ofen schieben. Aus der Form nehmen, auf einen Teller legen und mit Leinöl-Mixtur Omega Pink verfeinern.

Abendessen

Gemüse-Couscous

Zutaten für 1 Person: 80 g Vollkorn Couscous, ½ Gemüse-Brühwürfel, 5 Kirschtomaten, 1 Zwiebel, 1 kleine grüne Paprika, 1 Karotte, 1 EL Kichererbsen, 1 Stängel Koriander, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Couscous gemäß der Verpackungsanweisung zubereiten, dem Wasser aber den Gemüse-Brühwürfel hinzufügen. Das Gemüse schälen, würfeln und 10 Min. dampfgaren, so dass es noch leicht knackig ist.

Den Couscous in eine Schüssel geben und das Gemüse darauf verteilen. Abschließend mit Omega Pink verfeinern.

Tipp: Ersetzen Sie den Couscous durch Amarant.

Frühstück

Landbrot
mit Birnensalat

Zutaten für 1 Person: 2 kleine, reife Birnen, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Scheibe Landbrot, 3 EL Milch, 1 Ei, 1 TL Zucker, 1 TL Brat- & Backöl, 1 Prise Nelkenpulver, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Birnen schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Honig hinzufügen. Milch in einen tiefen Teller schütten, Ei hineinschlagen und mit einer Gabel verrühren. Zucker und Nelke dazugeben und erneut verrühren. Brotscheibe darin tunken und in einer Pfanne mit dem Brat- & Backöl anbraten. Anschließend auf einen Teller legen, den Birnensalat darauf verteilen und mit Omega Pink verfeinern.



Mittagessen

Gefüllter Grünkohl

Zutaten für 1 Person: 3 Blätter Grünkohl, 2 EL Vollkornweizen, 1 Karotte, 3 Scheiben Süßkartoffel, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 kleine Pastinake, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Kohlblätter blanchieren. Das Gemüse schälen und dampfgaren. Weizen gemäß der Verpackungsanweisung zubereiten. Gemüse und Weizen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Salz & Pfeffer hinzufügen. Die Kohlblätter in eine kleine Schüssel legen und mit der Gemüsemischung füllen. Anschließend für 20 Min. bei 180° C in den vorgeheizten Ofen geben. Anschließend Leinöl-Mixtur Omega Pink darüber träufeln.

Abendessen

Sauerampfersuppe

Zutaten für 1 Person: 1 Bund Sauerampfer, 1 Kartoffel, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL Leinöl-Mixtur Omega Pink

Zubereitung: Sauerampfer waschen. Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einen Topf geben, salzen und Wasser hinzugeben bis es komplett bedeckt ist. Aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Anschließend pürieren bis es eine gleichmäßige Masse ist. Zuletzt mit Leinöl-Mixtur Omega Pink und Pfeffer verfeinern.