

Lupinen-Power: Start für jeden Tag!

Schon bei den alten Ägyptern und Griechen, aber auch bei den Indios in Südamerika galten Lupinen-Samen als hochwertiges Grundnahrungsmittel. Die aus dem Mittelmeergebiet stammende, heute in ganz Europa angebaute Pflanze zählt zu den Hülsenfrüchten. Ursprünglich beinhalten Lupinensamen einen hohen Anteil bitterer Stoffe. Neu gezüchtete Sorten sind mittlerweile jedoch praktisch bitterfrei. Der Name Süßlupine beruht nicht auf einem süßen Geschmack, sondern lediglich auf nicht vorhandenen Bitterstoffen. Als Nahrungsmittel sind die Süßlupinen von besonderer Bedeutung.



Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten sind Lupinen besser verträglich, da sie weniger blähende Substanzen enthalten. Da die Süßlupine alle unentbehrlichen Aminosäuren enthält ist das Lupinen-Eiweiß besonders hochwertig, welches mit einem Anteil von fast 50 % in der Süßlupine vorhanden ist. Im Bioladen ist die Süßlupine auch als Lupinenmehl erhältlich. Da ich die Lebendigkeit mehr schätze und bevorzuge als getrocknetes gemahlene Pulver mache ich die Lupinenmilch nach meinem **LeNa**-Prinzip (**LebendigeNahrung**-Prinzip).

Der Süß- Lupinen-Shake ist ganz einfach herzustellen wie Sie in der oberen Bildreihe sehen können. Ich wässere den Lupinensamen für 24 Stunden im Keimglas und schüttele danach das Wasser ab und spüle den Samen gut durch. Die nächsten 2 Tage spüle ich den angekeimten Samen morgens und abends durch. Am vierten Tag gebe ich die Samen in einen guten Mixer, fülle mit Wasser auf und mixe so lange bis ich eine milchige Flüssigkeit habe, die ich durch ein Abtropftuch in ein Gefäß laufen lasse. Je nach Menge fülle ich die Lupinen-Milch in

Gläser ab und verfeinere Sie z. B. mit Banane und Carob oder anderem süßem Obst!

Alle, die sich für meine Rezepte interessieren, können sich das e-book „essen einfach erleben“ kostenlos von meiner Website herunterladen.

www.vitalissimo.eu
Fotos:
N. Wilms, 2014
A. Wolter, pixelio

