Spermidin-Sprossen-Cracker

Rohkost-Rezept nach Dr. med. John Switzer

Schritt 1 — Fermentation ansetzen

- 2 Tassen Bio-Weizenkeime
- 3 Tassen Wasser

Bio-Weizenkeime (oder Bio-Spermidin-Pulver), Bio-Aktivbackhefe (erhältlich bei Rewe oder im Bioladen) und Wasser mischen, mit einem Gemüsenetz abdecken (als Fliegenschutz, ebenfalls bei Rewe/Aldi erhältlich). Die Mischung 4–5 Tage in der Küche stehen lassen, damit sie fermentieren kann.

Nach 4–5 Tagen entsteht ein säuerlich riechender Weizenkeim-Sauerteig. Keine Sorge, wenn das Endprodukt bräunlich aussieht oder etwas streng riecht – dank der Fermentation entsteht viel Milchsäure, es riecht ähnlich wie rohes Sauerkraut. Weiße oder dunkle Flecken auf der Oberfläche sind kein Problem.

Schritt 2 — Veredeln

- 1 Tasse Leinsamen (auch als Sprossen)
- 1 EL Flohsamenschalen – wichtig für flexible Wraps, sonst werden die Cracker starr
- 4 rote oder gelbe Zwiebeln (Option)
- 1 TL Knoblauch (Option)
- Avocado-Gewürzmischung (Bioladen oder DM)
- 4–5 Tassen Wasser

Schritt 3 — Trocknen

Alle Zutaten im Mixer mit genug Wasser mixen, damit sich die Masse mühelos auf die Bleche des Dörrgeräts gießen lässt. Die Cracker ca. 12 Stunden bei 40 °C im Dörrgerät trocknen.

Warum das funktioniert

Es entstehen Cracker mit einem hohen Gehalt an Spermidin, das dank der Fermentation bioverfügbar ist. Die Cracker enthalten außerdem B-Vitamine, Enzyme, Kieselsäure, bioaktive Pflanzenstoffe sowie Vitamin-E-Komplex mit insgesamt 4 Tocopherolen und 4 Tocotrienolen.

- Weitere Spermidin-Quellen: Pilze, Tempeh, Erbsen, Linsensprossen, Bio-Weizenkeime

Warum Spermidin wichtig ist

Spermidin unterstützt die Autophagie – die „Straßenreinigung der Zellen", die vorwiegend nachts im Tiefschlaf abläuft.

© Online-Kurs Zellerneuerung / Gemeinnütziger Verein Ich-Bin-Bewusst – Förderung einer bewussten Lebenskultur · ZVR: 1236406467
in Zusammenarbeit mit Dr. med. John Switzer · https://ich-bin-bewusst.org · office@ich-bin-bewusst.org
Rezept/Text von Dr. med. John Switzer