



2026

Nachtschattengewächsfrei

Liebe Koch- und Backfreunde,

Die Rezepte in diesem Kalender mögen Dich inspirieren, selbst wieder leckeres Essen zuzubereiten und mit den Rezepten zu experimentieren. Ich gebe Dir Ideen und Anregungen mit auf den Weg und ermutige Dich zu eigenen Kreationen.

Mein Herz hüpft, wenn Du vieles selbst ausprobierst und ich freue mich über Anregungen, Geschichten und Wünsche jeglicher Art.

Sabine Pilz

praxis(at)sabia-via.de

Telefon: 0170 38 18 563

<https://www.sabiavita-shop.de/shop/>

Wer sich für weitere glutenfreie Rezepte interessiert, kann gerne in meinem Shop vorbeischaun.

Hier findest Du sechs Bücher von mir. Das siebte Buch ist in Vorbereitung. In dieser Buchreihe gibt es ein ganzes Buch mit Dipps & Aufstrichen, ein Buch wie man Süßspeisen ohne Zucker zubereitet bis hin zu meinen Lieblingsrohkostrezepten.

Folgende Kalender sind in dieser Reihe erschienen:

SauerteigBrote backen, Kuchen backen erster Teil, Glutenfrei-Laktosefrei-Spezial Edition, Glutenfrei backen mit Hefe

Zur Zeit bin ich fleißig am Rezepte kreieren. Weitere Backbücher und Rezepte zur nachtschattengewächsfreien Ernährung sowie viele meiner Spezialrezepte sind auf dem Weg in die Bücher und auf die Webseite.

Wer sich meine Rezepte anschaut, wird sehen, dass ich mit ganz wenigen Zutaten und vor allem immer wieder mit den gleichen Grundzutaten, viele der Rezepte entwickelt habe.

Mir ist es auch ein Anliegen, in jedem Buch vegane Rezepte vorzustellen.

Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Ausprobieren und genieße das, was Du Dir selbst gebacken oder gekocht hast - mit Freude.

Sabine



Dinkel-Hanf-Semmeln

Januar

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	



Dinkel-Hanf-Semmeln

30 Stück 4-5 cm Durchmesser

1000 g Dinkelmehl

2 PK Trockenhefe oder einen Würfel frische Hefe

200 g geschälte Hanfsamen

1 EL Salz

500 ml Joghurt (Sauerrahmjoghurt, selbst gemacht aus Kokosmilch)

1 TL L-Glycin = 20 g

1 EL Olivenöl für den Teig

190-200 °C Ober- und Unterhitze 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Bohnengemüse

Juli

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		



Bohnengemüse

Für eine Portion

150 g frische Buschbohnen

1 mittlere rote Zwiebel, (Knoblauch nach Bedarf)

2-3 Stiele frisches Bohnenkraut

1 EL Suppengewürz, selbstgemacht

1 EL geschälte Hanfsamen

Die Bohnen waschen und putzen. Sie werden mit 1-2 Stielen Bohnenkraut, ohne Salz ca. 5 Minuten gekocht und das Wasser abgeseiht. Das Bohnenkraut entfernen. Die Zwiebeln in Ghee anschwitzen bis sie leicht braun werden, die gekochten Bohnen und etwas frisches Bohnenkraut dazugeben, mit dem Suppengewürz abschmecken und nach ca. 5 Minuten den Ofen ausmachen. Je nach Dicke der Bohnen, sind sie nun fertig und butterweich. Die Bohnen-Kraut-Stiele herausnehmen.

Mit geschälten Hanfsamen bestreuen.

Bohnen passen zu deftigem Quinoa, dunklem Buchweizen, Rettich-Ei Medallions oder auch zu gebackenen Süßkartoffeln.

Nachtschattengewächsfrei 2026

