



HANF

REZEPT BUCH

HANF FÜR CHAMPIONS



EIN REZEPTBUCH

VON CHAMPIONS

FÜR CHAMPIONS

FÜR EINE VITALE LEBENSWEISE
voller Energie und im Einklang mit der Natur

Mit Rezepten von

Florian Braitsch
Kunstturn-Staatsmeister



Fabian Braitsch
Ski Europacup Sieger



Daniel Meier
Ski Weltcup Profi



Lukas Bitschnau
Ski Freestyle Athlet

WIDMUNG

Dieses Buch ist unseren treuen KundInnen, Unterstützern und Partnern in Produktion und Vertrieb gewidmet.

Seit der Herausgabe der ersten Rezeptbuch-Auflage, im Rahmen unseres Crowdfundings 2020, konnten wir uns wesentlich weiterentwickeln. Besonders stolz sind wir dabei auf unsere Produktinnovationen, welche wir zusammen mit AthletInnen, SpitzenköchInnen und weiteren Wegbegleitern umsetzen konnten.

Um etwas Positives in der Welt zu bewegen, wollen wir die sinnvolle Nutzung der Hanfpflanze möglichst vielen Menschen näher bringen. Wir sind überzeugt davon, dass unsere Innovationen aus Hanf einen wesentlich Beitrag dazu leisten können.





INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	8
HEMPIONS GESCHICHTE	10
DIE SUPERPFLANZE HANF	11
VITAL ESSEN MIT HANF	14
CBD - CANNABIDIOL	17
PRODUKTWISSEN	25
INFOS ZUM REZEPTBUCH	33
FRÜHSTÜCKEN MIT HANF	36
HANF FÜR ZWISCHENDURCH	48
GETRÄNKE MIT HANF	64
VORSPEISEN MIT HANF	80
HAUPTSPEISEN MIT HANF	96
DESSERTS MIT HANF	116
BACKEN MIT HANF	132
REZEPTVERZEICHNIS	153



VORWORT

Für die zweite Auflage unseres Rezeptbuchs "Hanf für Champions" haben wir einen Teil der bestehenden Rezepte verfeinert sowie neue Kreationen entwickelt. Darüber hinaus haben wir unsere Erkenntnisse mit Cannabidiol, kurz CBD, in diesem Buch integriert.

So ist diese Auflage wiederum das Ergebnis aus der Zusammenarbeit von AthletInnen, ErnährungsberaterInnen, TherapeutInnen und SpitzenköchInnen. In erster Linie wollen wir mit unseren Ideen, die gesunde und nachhaltige Lebensführung erleichtern.

Für uns steht dabei im Vordergrund, Geschmackserlebnisse aus Hanf zu kreieren und unseren Grundsätzen treu zu bleiben:

LECKER

GESUND

PRAKTISCH

NACHHALTIG

REGIONAL

Weil uns Mutter Erde am Herzen liegt, verwenden wir für unsere Rezepte nur selten tierische Erzeugnisse. Wir zeigen auch, wie du sogar Milchprodukte einfach und lecker mit Hanf ersetzen kannst und gleichzeitig mehr und hochwertigere Nährstoffe zu dir nimmst.

Zudem findest du einen Großteil der Hauptzutaten, für unsere Kreationen, bei Erzeugern aus deiner Region.

Ein paar Ausnahmen zeigen jedoch, dass Hanf auch mit exotischen Zutaten hervorragend harmoniert. Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Rezeptbuch und zahlreiche unvergessliche Genusserlebnisse mit Hanf.

Dein Hempions Team



Handwritten signatures of the Hempions Team members, including F. Brühl and Daniel Klein.



HEMPIONS GESCHICHTE

Im Jahr 2014 litt Ski-Weltcup Profi Daniel Meier an chronischen Rückenproblemen. Die Schmerzen waren so stark, dass sich Daniel kaum mehr bewegen konnte und fast die Hoffnung auf ein normales Leben aufgab.

Statt seine Karriere zu beenden, suchte er nach Lösungen und stieß auf Hanf. Hanfsamen lieferten Daniels Körper die richtigen Nährstoffe, um nicht nur wieder fit zu werden, sondern zu seiner alten Bestform auf der Skipiste zurückzufinden.

Seine beeindruckende Geschichte und die vielen nachhaltigen Potentiale von Hanf inspirierten schlussendlich die Gründung von Hempions. Unter dem Motto „Hanf von und für Champions“ starteten wir im Frühjahr 2018 unseren gemeinsamen Weg. Seit den Anfängen hat sich das Hempions Team der nachhaltigen Nutzung der Hanfpflanze verschrieben.

Das Hempions Gründerteam besteht aus vier ehemaligen und aktiven Leistungssportlern:

Daniel Meier

SKI WELTCUP PROFI

Florian Braitsch

MEHRFACHER STAATSMEISTER IM KUNSTTURNEN

Lukas Bitschnau

INTERNATIONALE ERFOLGE IN SKY FREESTYLE

Fabian Braitsch

EUROPACUP SIEGER IN SKI FREESTYLE

Wir bieten die leckersten Innovationen aus Hanf für ein vitales Leben und höhere Leistungsfähigkeit in Alltag und Sport. Mit unseren Hanf Lebensmitteln versorgen wir den Körper schnell und lecker mit den richtigen Nährstoffen. Darüber hinaus wollen wir das Potential von Hanf in einem nachhaltigen Kreislauf aufzeigen.

DIE SUPERPFLANZE HANF

Hanf gehört zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Deshalb war die Wunderpflanze bei einigen der wichtigsten Ereignisse der Geschichte der Menschheit beteiligt:

- ✱ Gutenberg druckt die erste Bibel auf Hanfpapier
- ✱ Kolumbus erreicht Amerika mit Hanfsegeln und -seilen
- ✱ Die ersten Entwürfe der US-Unabhängigkeitserklärung werden auf Hanfpapier verfasst.

Leider wurde Nutzhanf im vergangenen Jahrhundert fälschlicherweise als Droge kategorisiert und verboten. Glücklicherweise zeigen jüngste Entwicklungen, dass die Nutzung der Hanfpflanze wieder einen Aufschwung erlebt. Grund dafür sind gesetzliche Lockerungen, Aufklärung und die Klimakrise, welche das nachhaltige Potential der Nutzpflanze in Erinnerung gerufen hat. Hanf ist nicht ohne Grund die Superpflanze unserer Zeit:

HANF FÜR GESUNDE BÖDEN UND LUFT

Hanf wächst nahezu überall auf der Erde ohne Einsatz von künstlichem Dünger oder Spritzmitteln. Die Hanfpflanze kennt keine natürlichen Feinde und ist extrem robust. Dank des dichten Wurzelwerks lockert sie das Erdreich, entzieht den Böden Schadstoffe und hinterlässt diese sogar fruchtbarer. Außerdem trägt Hanf als effizienter CO₂-Speicher zum Klimaschutz bei und passt ideal in die nachhaltige Landwirtschaft.

HANF ALS NAHRUNG DER ZUKUNFT

Hanfsemen gehören zu den wertvollsten Nährstoffquellen der Welt. In den kleinen Samen von der Größe eines Pfefferkorns steckt fast alles, was der menschliche Körper braucht:

- ✱ Wertvolle Fette für ein gesundes Gehirn, Zellen und Immunsystem
- ✱ Leicht verdauliches Eiweiß in optimaler Zusammensetzung als wichtigster Baustoff für unsere Zellen
- ✱ Wertvolle Ballaststoffe für ein gesundes Verdauungssystem
- ✱ Vitamine und Mineralstoffe für eine Vielzahl von wichtigen Körperfunktionen sowie ein starkes Immunsystem und gutes Wohlbefinden

HANF ALS ROHSTOFF DER ZUKUNFT

Hanffasern sind die stärksten industriellen Fasern. Kleidung aus Hanf verbraucht in der Herstellung weniger Wasser, kommt ohne Giftstoffe aus, ist hautfreundlich und sehr leicht und angenehm zu tragen. Neben den Hanffasern wird auch das sogenannte Holz aus den Stängeln der Pflanze gewonnen. Beide Stoffe bilden die Basis für Bio-Kunststoff, Bau- und Isoliermaterial, Verpackungen und eine Vielzahl von weiteren Alternativen zu Erdöl.

HANF ALS MEDIZIN

Die Anwendung von Hanf in der Medizin hat eine lange Geschichte. Bereits die alten Ägypter stellten aus Hanf Medizin her.

Für die medizinische Wirkung sind vor allem die vielen Cannabinoide in der Hanfpflanze verantwortlich. Diese können sich positiv auf die Kommunikation im Nervensystem auswirken und so bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen.





VITAL ESSEN MIT HANF

WORAUF ES WIRKLICH ANKOMMT

Als ehemaliger Ski Weltcup Profi vertraut Daniel Meier schon lange auf Hanf in seiner Ernährung. Seitdem Daniel seine chronischen Rückenprobleme mit Hilfe von Hanfsamen in den Griff bekam, sind diese fester Bestandteil seines Speiseplanes. Für ihn kommt es vor allem auf folgende Faktoren an:

DEN RICHTIGEN TREIBSTOFF TANKEN

Mit meinem Körper ist es wie beim Auto: wenn ich nicht den richtigen Treibstoff tanke, läuft der Motor schlecht oder geht sogar kaputt. Um Leistung zu erbringen und mich gut zu fühlen, achte ich daher darauf, was ich meinem Körper zuführe. Grundsätzlich gehören dazu komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Proteinquellen, ausgewogene Fettlieferanten (möglichst mit einem guten Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren), Vitamine und Mineralstoffe. Ich persönlich empfehle, vorwiegend auf pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen, da diese weniger Säuren und Verkalkungen im Körper bilden und dieser so besser mit Entzündungen und Belastungen umgehen kann.

HANF HAT DIE IDEALEN VORAUSSETZUNGEN

Ich bin so sehr von Hanf überzeugt, weil er mir eine ideale Kombination an Nährstoffen bietet. Das Eiweiß der Hanfsamen enthält alle essentiellen Aminosäuren und wird aufgrund des hohen Mineralstoffgehaltes basisch verstoffwechselt. Zudem weisen die Samen ein optimales Verhältnis an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren auf, was für eine hohe Verfügbarkeit im Körper sorgt.

DER GESCHMACK ALS ESSENTIELLER FAKTOR

Damit körpergerechte Ernährung Spaß macht, muss das Essen auch schmecken. So fällt es besonders leicht, gesunde Gewohnheiten beim Essen beizubehalten. Hanf bietet viele Möglichkeiten, verschiedene Speisen zu zaubern, die dem Körper guttun und dabei auch köstlich schmecken.

DIE GESUNDE BALANCE FINDEN

Nicht jeder Körper ist gleich. Jeder muss für sich selbst herausfinden, welche Lebensmittel einem in welchem Maße guttun. Dann verzeiht der Körper auch hin und wieder eine Ausnahme. Wichtig dabei ist das bewusste Genießen.



Rebecca Gmeiner

DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINERIN

VITAL ESSEN MIT HANF

DER EINSATZ IN DER PROFI KÜCHE

Rebecca Gmeiner ist diplomierte Ernährungstrainerin. In ihrer Küche ist Hanf ein wesentlicher Bestandteil. Er enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe und lässt sich auf leckere Art und Weise in zahlreiche Speisen einbauen. Besonders folgende Eigenschaften von Hanf sind laut Rebecca erwähnenswert:

DER HOHE OMEGA-3 GEHALT

Omega-3 Fettsäuren unterstützen den Körper bei der Regulierung des Lymphsystems, welches für eine Vielzahl an wichtigen Körperfunktionen zuständig ist. Auch unser Gehirn verbraucht sehr viel Omega-3, weshalb die Hirnleistung durch eine ausreichende Zufuhr positiv beeinflusst wird. Darüber hinaus wirken Omega-3 Fettsäuren entzündungshemmend und unterstützen das Immunsystem.

DIE VIELEN BALLASTSTOFFE

Die Ballaststoffe im Hanf, insbesondere in Hanfsamen und Hanfprotein, unterstützen Verdauung, Darmgesundheit und auch das Immunsystem. Zudem tragen sie zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl bei.

DER GEHALT AN VITAMIN E

Auch als natürliches „Anti-Aging Mittel“ bezeichnet, unterstützt dieses Vitamin unseren Körper bei der Zellerneuerung und hilft, durch die antioxidative Wirkung, Entzündungen in Gelenken und Organen vorzubeugen.

DER GEZIELTE EINSATZ

Die Ernährungstrainerin setzt Hanf ganz gezielt in ihren Kreationen ein. Hanfprotein ist ein wichtiger Teil ihrer Porridge-Mischungen. Der warme Frühstücksbrei aktiviert das Darmsystem und spendet darüber hinaus wertvolle Proteine, welche wichtig für den Aufbau und die Erneuerung der Zellen im Körper sind. Mit Hanföl werden ihre Salate zu einem hochwertigen Omega-3-Lieferanten und bekommen zusätzlich eine köstlich nussige Note.

Auch Knabbereien wie Cracker oder Kekse werden mit Hanfprotein und Hanfsamen zu einer wertvollen Fett-, Eiweiß- und Ballaststoffquelle, womit auch deren Gesundheitswert beträchtlich gesteigert wird.

CANNABIDIOL

ALLGEMEINES ZU CBD

Cannabidiol, kurz CBD, ist eines von über 100 bekannten Cannabinoiden, welche von Natur aus in der Hanfpflanze vorkommen. Cannabinoide sind die aktiven Stoffe der Hanfpflanze. Diese werden bereits seit Jahrhunderten, vor allem bei der Behandlung von Beschwerden, eingesetzt. Die Blüten der Hanfpflanze weisen meist die höchste Konzentration an Cannabinoiden auf, wobei auch alle anderen Pflanzenteile, die Härchen besitzen, Cannabinoide produzieren. Dazu gehören Blätter und Stängel, nicht aber Hanfsamen, weshalb diese lediglich erntebedingt Spuren von Cannabinoiden enthalten können. Die bekanntesten Vertreter der Gruppe der Cannabinoide sind CBD und Tetrahydrocannabinol (THC). Im Gegensatz zu THC ist CBD legal und wirkt kaum bis gar nicht psychoaktiv. Vielmehr kann CBD beruhigend, schmerzstillend und entkrampfend wirken, weshalb es als natürliche Alternative zur Schulmedizin immer mehr an Bedeutung gewinnt.

DAS ENDOCANNABINOID-SYSTEM: ECS

CBD und andere Cannabinoide ähneln den Stoffen im Endocannabinoid-System (ECS), einem Teil des Nervensystems im menschlichen Körper. Das ECS ist an der reibungslosen Kommunikation im Körper beteiligt und verfügt über Rezeptoren im zentralen und peripheren Nervensystem. Das ECS ist in unserem Organismus von großer Bedeutung und hat Einfluss auf viele Steuerungsprozesse, unter anderem:



Schlaf, Stimmung, Stress, Gedächtnis

Schmerz, Entzündungen, Reaktionen des Immunsystems

Appetit, Verdauung, Stoffwechsel

Fortpflanzung und Fruchtbarkeit

Herz-Kreislauf-System

Muskel- und Knochenaufbau

WIE WIRKT CANNABIDIOL IM KÖRPER?

Die Rezeptoren im ECS können auch von außen zugeführte Cannabinoide binden. Das ist besonders hilfreich, weil das ECS bei Störungen, mithilfe von Cannabinoiden wie CBD, wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Damit können die oben genannten Prozesse im Körper positiv beeinflusst und auch Symptome gelindert werden.



WEM KANN CANNABIDIOL HELFEN?

CBD wird einerseits von Menschen mit Beschwerden verwendet. Dazu gehören Schmerzen, Entzündungen, aber auch Stress, Schlaflosigkeit und psychische Probleme wie Depressionen oder Angstzustände. Andererseits verwenden viele CBD als Unterstützung der Konzentration und zur Regeneration nach körperlicher Belastung, darunter auch SportlerInnen.



HOL DIR DIREKT DEINEN CBD ÖL VORRAT



Link zu den Produkten:



(einfach mit Handykamera
abscannen)

CBD PRODUKTE

CBD wird in der Regel aus den Blüten der Hanfpflanze gewonnen. Die beliebtesten CBD Produkte sind:



CBD BLÜTEN

getrocknete Hanfblüten, welche geraucht oder zum Inhalieren vaporisiert werden.



CBD TEE

wird aus getrockneten Hanfblüten oder Blütenblättern hergestellt.



CBD KOSMETIKA

Hierzu werden Kosmetikprodukte mit CBD-Extrakten angereichert.

CBD ÖL



Zur Herstellung von CBD Öl werden Extrakte aus Hanfblüten in einem Trägeröl, beispielsweise Hanföl, aufgelöst. Meist werden dazu Hanf- oder MCT-Öle verwendet. Dabei enthalten Vollspektrum-Öle neben CBD auch andere Cannabinoide, Flavonoide und Terpene (Geschmacksstoffe) der Hanfpflanze. Im Gegensatz dazu enthalten Breitspektrum-Öle nur eine begrenzte Menge weiterer Inhaltsstoffe und Isolate enthalten ausschließlich CBD. Studien zufolge sind Vollspektrum-Öle am effektivsten, weil alle Verbindungen der Pflanze zusammenarbeiten und so eine bessere Wirkung erzielen.

Wichtig bei der Auswahl von CBD-Produkten sind der **CBD-Gehalt**, **Dosierbarkeit** und **Anwendungsform**. Am beliebtesten sind CBD Öle, weil sie einfach zu dosieren sind und vor allem bei Vollspektrum-Ölen weitere Inhaltsstoffe unterstützend wirken können.

ANWENDUNGSBEREICHE VON CBD

Die erfolgreiche Anwendung von CBD bei gewissen Beschwerden und Krankheitsbildern wurde bereits durch eine Vielzahl von Studien bestätigt. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören dazu folgende:

- ✿ Schmerzen und Entzündungen
- ✿ Stress
- ✿ Schlafstörungen
- ✿ Menstruationsbeschwerden
- ✿ Unterstützung der Wundheilung
- ✿ Arthrose, Arthritis und Gicht
- ✿ Krebs
- ✿ Epilepsie
- ✿ Multiple Sklerose (MS)
- ✿ Alzheimer



ANWENDUNGSFORM, WIRKUNGS- BEGINN UND WIRKUNGSDAUER

CBD ist ein fettlösliches Molekül, weshalb Fett, als Medium, bei der Verteilung von CBD im Körper unterstützt. Daher wird CBD gerne in Form von Öl und Cremes verwendet. Wirkungsbeginn und -dauer hängen von der Anwendungsform ab, wobei sich die Schwankungen durch die unterschiedlichen Grundvoraussetzungen jedes Menschen ergeben:

	Aufnahme	Wirkungsbeginn	Wirkungsdauer
 Kosmetik	Topisch/Haut	15 Minuten	2 bis 4 Stunden
 Öl	Oral/Mukosal/ Mund	15 bis 60 Minuten	4 bis 6 Stunden
 Inhalation	Inhalation/ Lunge	sofort	2 bis 4 Stunden



Bei chronischen Beschwerden kann es mehrere Tage dauern, bis ein spürbarer Unterschied durch CBD eintritt.

ANWENDUNGSZEITPUNKT UND DOSIERUNG

Je nach Anwendungsart und -ziel sollte der passende Anwendungszeitpunkt gewählt werden. Dabei sind zu Beginn folgende Referenzwerte bei der Anwendung von CBD Öl hilfreich:

Bei chronischen Beschwerden, Entzündungen und Muskelkater:

2-3 x täglich ca. 20 mg CBD

Bei gelegentlichen Beschwerden, Stress und Schlaflosigkeit:

1 x täglich bzw. nach Bedarf ca. 20 mg CBD

20mg CBD entsprechen:

8 Tropfen CBD Öl 5%

4 Tropfen CBD Öl 10%

Vor allem bei Einnahmezeitpunkt und -menge ist die Eigenbeobachtung sinnvoll, um die optimale Dosierung zu finden. Da CBD Öl direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann, sollten die Tropfen, für eine schnelle Wirkung, direkt unter die Zunge geträufelt werden. Je länger das Öl anschließend im Mund bleibt, desto besser können die Schleimhäute das CBD aufnehmen. Ungefähr 30 Sekunden sind in der Regel ausreichend.

Die Einnahme von CBD Öl gemeinsam mit fettreichen Speisen kann die Wirkung zusätzlich unterstützen, da CBD ein fettlösliches Molekül ist. CBD kann außerdem direkt als Zutat in Gerichten verwendet werden. In dem Rezeptteil dieses Buches haben wir dazu viele verschiedene Ideen für dich.

Wie fühle ich mich nach der Einnahme von CBD?

CBD wirkt im ersten Moment meist beruhigend und ausgleichend. Zudem kann es helfen, deine Konzentration zu verbessern.

Was sind Qualitätsmerkmale bei CBD Produkten?

Einerseits ist die Qualität des Rohstoffes wichtig, wobei vor allem auf Rückstände von Düngemitteln und Spritzmitteln geachtet werden sollte. Andererseits ist die schonende Verarbeitung des Rohstoffes entscheidend, damit möglichst alle wertvollen Inhaltsstoffe im Endprodukt erhalten bleiben. Hochwertige Extrakte werden in der Regel durch CO₂- oder Ethanol-Extraktion gewonnen. Deshalb solltest du beim Kauf von CBD Öl auf folgendes achten: Bio oder laborgeprüfte Qualität mit einem Vollspektrum-Extrakt aus CO₂-Extraktion. Zudem erleichtert ein angenehmer Geschmack die Einnahme.

Darf ich nach der Einnahme von CBD noch Auto fahren?

Ja, denn CBD führt zu keiner Beeinträchtigung der Verkehrstüchtigkeit. Bei sachgemäßer Einnahme ist die geringe Menge an THC in CBD-Produkten nicht ausreichend, um bei einer Kontrolle angezeigt zu werden. Du solltest jedoch nicht sofort nach der ersten Anwendung ins Auto steigen, da Müdigkeit eine mögliche Nebenwirkung von CBD ist.

Kann ich eine Abhängigkeit von CBD entwickeln?

Nein, die regelmäßige Einnahme von CBD macht nicht abhängig. Dies bestätigt unter anderem ein Report der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Wie werden CBD Produkte hergestellt?

Der gängigste Rohstoff für CBD Produkte sind die getrockneten Blüten oder Blütenblätter der Hanfpflanze. Aus ihnen wird durch schonende Extrahierung ein Extrakt gewonnen, welches als Basis für CBD Öle, Kosmetika und weitere CBD-Produkte dient.

Was ist der Unterschied zwischen CBD Öl und Hanföl?

Hanföl wird aus Hanfsamen gewonnen, welche von Natur aus keine Cannabinoide enthalten. CBD Öl hingegen enthält ein CBD-haltiges Extrakt, welches in der Regel aus den Blüten der Hanfpflanze gewonnen wird. Da CBD fettlöslich ist, wird dieses Extrakt in einem Trägeröl aufgelöst und kann so leicht eingenommen werden.

Warum ist CBD gut für meine Haut?

CBD kann Schmerzen lindern, beruhigt und pflegt die Haut. Grundsätzlich ist CBD für alle Hauttypen geeignet. CBD Cremes ziehen schneller ein und fetten weniger als CBD Öl, welches ebenso auf die Haut aufgetragen werden kann.





Welche Nebenwirkungen von CBD sind bekannt?

Die häufigsten Nebenwirkungen von CBD Produkten sind Müdigkeit und niedriger Blutdruck. Zudem können bei der Einnahme von CBD in Kombination mit anderen Medikamenten Wechselwirkungen auftreten. Im Zweifel sollte vor der Anwendung immer der behandelnde Arzt konsultiert werden. Darüber hinaus handelt es sich bei CBD Präparaten um Naturprodukte, die nicht in jedem Körper gleich wirken.

Ist eine Überdosierung mit CBD möglich?

Nein, vor allem bei sachgemäßer Verwendung ist eine Überdosierung von CBD ausgeschlossen. Laut einer Studie ist auch bei einer Einnahmemenge von 1500 mg pro Tag, über einen längeren Zeitraum, keine Überdosierung gegeben. Dies entspricht dem 75-fachen der anfänglichen Empfehlung von 20 mg.

Neben vielen anderen sind unsere beliebtesten CBD Rezepte:

-  Hanf Energiekugeln (S. 61)
-  Italian Hanf Dressing (S. 83)
-  Hanf Nicecream (S. 119)
-  Hanf Marmormuffins (S. 151)

PRODUKTWISSEN

HANFSAMEN

Hanfsamen sind die Früchte der weiblichen Hanfpflanze und etwa so groß wie ein Pfefferkorn. Die kleinen Samen bestehen aus einer knackigen, grün-braunen Schale und einem weißen Kern, welcher mit einer dünnen Haut umhüllt ist. Hanfsamen sind der vitale Allrounder unter den Superfoods und enthalten nahezu alle Nährstoffe, die der menschliche Körper benötigt: hochwertiges Eiweiß, gesunde Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Das Hempions Sortiment beinhaltet gleich drei verschiedene Versionen von Hanfsamen:

HANFSAMEN UNGESCHÄLT: NATUR PUR

Für ungeschälte Hanfsamen werden die frisch geernteten Hanfsamen getrocknet, sorgfältig gereinigt und sortiert. Das Ergebnis sind rohe, ganze Hanfsamen höchster Qualität. Die beliebtesten Rezepte mit ungeschälten Hanfsamen sind Hanfsprossen (S. 89) und Gebäck sowie unser Hanfprotein Baguette (S. 133).



HANFSAMEN GESCHÄLT: VITALE ALLROUNDER

Durch die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten gehören geschälte Hanfsamen zu den beliebtesten Hanfprodukten. Für 1 kg geschälte Hanfsamen sind ganze 3 kg an ungeschälten Hanfsamen nötig. Die Schalen werden dazu in einem rein mechanischen Schälvorgang entfernt. Das Ergebnis sind rohe Hanfherzen mit einer milden, nussigen Geschmacksnote. Rezepte mit Hanfsamen geschält sind Hanfmilch (S. 65), Energiekugeln (S. 61) und Hanf Granola (S. 41).



HANFSAMEN PREMIUM: KRÖNUNG DES GESCHMACKS

Für Hanfsamen Premium werden geschälte Hanfsamen schonend geröstet. Dadurch entwickelt sich ein feines, nussiges Aroma und gleichzeitig bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Hanfsamen Premium überzeugen durch ihren köstlichen Geschmack und sind die Basis unserer Premium-Produkte. Die weichen, goldgelben Samen schmecken am Besten auf Salaten, Cremesuppen, Desserts und Dips wie unserem Hanf Hüttenkäse Dip (S. 57)



HANF HARMESAN

Als Hempions-Gründer Fabian auf jegliche Milchprodukte verzichten musste, fiel ihm eines besonders schwer: Einen Ersatz für Parmesan zu finden. Auf der Suche nach einer Alternative und nach viel Entwicklungsarbeit entstand unser Hanf Harmesan. Mit nur drei Zutaten: Hanfsamen, Hefeflocken und Salz, eignet sich Harmesan für Milch-Allergiker, Veganer und alle, die ihren Gerichten eine vitale Würze verpassen wollen. Nach dem Motto "Harmesan statt Parmesan" harmoniert er besonders gut mit Salaten, Risotto und Pasta-Gerichten.



HANFÖL

Hanföl gehört ohne Zweifel zu den wertvollsten Speiseölen. Grund dafür ist der hohe Gehalt an gesunden Fettsäuren, in einem für den Menschen optimalen Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Ergänzt werden diese mit weiteren, seltenen Fetten (GLA, SDA), welche den Körper bei der Aufnahme dieser wertvollen Nährstoffe unterstützen. Hanföl ist, im Gegensatz zu anderen, hochwertigen Pflanzenölen, auch nach der ersten Öffnung, gekühlt über bis zu sechs Monate haltbar. Dafür verantwortlich ist der hohe Gehalt an Vitamin E, welches als Antioxidans das Produkt und auch den menschlichen Körper jung hält. Deshalb wird Hanföl in der Kosmetik gerne für Haut- und Haarpflegeprodukte eingesetzt.

Um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu verlieren, sollte Hanföl nicht zu hoch erhitzt werden.

HANFÖL CLASSIC: KALTGEPRESST UND NATIV

Für die Herstellung von Hanföl Classic werden ungeschälte Hanfsamen schonend kaltgepresst. Die dunkle Schale der Hanfsamen verleiht dem Öl die typische grünlich-braune Farbe und einen dezent nussigen Geschmack mit leicht grasigen und herben Noten. Der Namenszusatz Classic leitet sich von der klassischen Produktionsweise des Öls ab, da nahezu alle Hanföle am Markt aus ungeschälten Hanfsamen gepresst werden. Hanföl Classic harmoniert vor allem mit Kräutern in Dressings für Salate oder Dips, wobei unser Kräuter Hanföl (S. 81) besonders beliebt ist.



HANFÖL PREMIUM: INTENSIV-NUSSIGER GESCHMACK

Das besonders nussige Hanföl Premium wird aus geschälten, schonend gerösteten Hanfsamen gepresst. Das Ergebnis ist ein goldgelbes Öl mit einem intensiven, nussigen Geschmack und feinen Röstaromen. Durch die sorgfältige Herstellung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten und der köstliche Geschmack bleibt lange am Gaumen stehen. Ein Hanföl für Genießer und besonders geeignet für Salatdressings, Dips und zum Verfeinern von Müslis, Smoothies, Suppen, Gemüsegerichten und Desserts. Die Favoriten mit Hanföl Premium sind Hanföl Senfdressing (S. 81), Hanf French Dressing (S. 85) und der Hanf Kohlrabi Carpaccio (S. 93).



HANFMUS PREMIUM

Nachdem Hanfsamen die vitalen Könige aller Nüsse und Samen sind, gilt das gleiche auch für Hanfmus. Für die Herstellung der Paste werden ausschließlich geschälte, geröstete Hanfsamen höchster Qualität verwendet, welche mit einer Prise Salz verfeinert werden. Dadurch entsteht der köstliche, nussige Geschmack und macht Hanfmus zum wahren Allrounder in der Küche und schmeckt genauso gut pur als Aufstrich. Die beliebtesten Rezepte mit Hanfmus sind Hanf Hummus (S. 55), Hanf Carbonara (S. 97) und Apfel-Birnen-Hanf Crumble (S. 121).



HANFPROTEIN

Die besondere Zusammensetzung der Proteine in Hanf scheint wie perfekt auf den Menschen abgestimmt. Zum einen enthält Hanfprotein alle essentiellen Aminosäuren, also alle Eiweißbausteine, welcher unser Körper über die Nahrung zu sich nehmen muss. Zum anderen ähnelt das Eiweiß im Hanf, dem des menschlichen Körpers, wodurch es besser verdaut und vom Körper aufgenommen werden kann. Hanfprotein Pulver wird in der Regel aus entölten Hanfsamen gewonnen, welche schonend vermahlen und gesiebt werden, um den Eiweißgehalt zu erhöhen.

HANFPROTEIN HIGH FIBER: RUSTIKALE BALASTSTOFF-POWER

Zur Herstellung von Hanfprotein High Fiber wird der Presskuchen aus ungeschälten Hanfsamen, schonend vermahlen und gesiebt. Die typisch dunkelgrüne Farbe verdankt das Proteinpulver vor allem der Schale der ganzen Hanfsamen. Der Schalenanteil im Hanfprotein High Fiber sorgt zudem für einen erhöhten Ballaststoffgehalt von 42%. Gepaart mit einem Eiweißgehalt von 33% ist das Protein auch ein wahrer Sattmacher. Die beliebtesten Rezepte mit Hanfprotein High Fiber sind Snacks wie Hanf Cracker (S. 51) oder Backwaren wie Hanfkuchen, -brot und Hanf Schokokekse (S. 145).



HANFPROTEIN PREMIUM: NUSSIGES PROTEINBÜNDEL

Wie alle unsere Premium-Produkte, wird auch Hanfprotein Premium aus geschälten, gerösteten Hanfsamen hergestellt. Diese werden nach dem Rösten schonend entölt und fein vermahlen. Premium Protein besticht durch nussige Röstaromen und eine gute Löslichkeit in Flüssigkeiten. Das ockerfarbene Pulver zeichnet sich vor allem durch den hohen Eiweißgehalt von 56% sowie die vielen Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink aus. Es eignet sich besonders für Proteinshakes (S. 71), Porridge (S. 37) und als Mehlersatz zum Backen, zum Beispiel in Hanf Bananenbrot (S. 141).

HANF URDINKEL NUDELN

Als besondere Teigwaren-Spezialität werden Hanf Urdinkel Nudeln mit nur drei Zutaten hergestellt: Urdinkelmehl, Hanfprotein und Quellwasser aus den Alpen. Dabei sorgt das Hanfprotein High Fiber für einen höheren Ballaststoff- und Eiweißgehalt. Das Urdinkelmehl wird aus Dinkelkörnern der alten Sorte "Ebners Rotkorn" gemahlen, welche als besonders bekömmlich und nährstoffreich gilt. Die Kombination ergibt Nudeln mit einer feinen Textur, festem Biss und einem beachtlichen Gehalt an Ballaststoffen und Protein. Dadurch sättigen Hanf Urdinkel Nudeln schneller und nachhaltiger als herkömmliche Teigwaren aus Hartweizen.

HANF URDINKEL BANDNUDELN

eignen sich besonders als Beilage oder als Hauptgericht in Kombination mit cremigen Saucen, Tomatensauce oder kräftigem Pesto.

HANF URDINKEL SPIRALEN

sind für Klassiker wie Nudelsalat, Hauptgerichte mit Gemüse und alle möglichen Saucenvariationen geeignet.

Die beliebtesten Hanf Nudel-Kreationen sind Hanf Carbonara (S. 97), Hanf Pasta All'Amatriciana (S. 103) und Hanf Nudelsalat (S. 105).

HANF CRUNCHIES

Für Hanf Crunchies werden die hochwertigsten ungeschälten Bio Hanfsamen auserlesen und schonend geröstet. Die Röstung verleiht den Hanfsamen ein besonderes, leicht nussiges Aroma, welches ein wenig an Popcorn erinnert. Zudem wird die Schale der Hanfsamen durch den Röstvorgang knuspriger, wodurch sie den typischen Crunch beim Essen erhält. Die Kombination aus wertvollen Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen sättigt schnell und versorgt Körper und Geist mit den wichtigsten Nährstoffen. Darüber hinaus helfen Eisen und Magnesium, Müdigkeit zu verringern.

HANF CRUNCHIES NATUR

sind als knuspriger Allrounder als Topping für Salate, Müsli und Desserts oder in Gebäck beliebt.



HANF CRUNCHIES GESALZEN

schmecken besonders als salziger Snack, auf Salaten oder auf Desserts mit dunkler Schokolade oder Karamell.



HANF CRUNCHIES SCHOKO

sind mit dunkler Schokolade überzogen und so perfekt zum Naschen für Zwischendurch oder auf Desserts.



HANF CRUNCHIES VANILLE ZIMT

sind als süßer Snack und als Topping für Desserts sehr gut geeignet.

HANF CRUNCHIES WEISSE ORANGE

sind mit weißer, veganer Kakaomasse umhüllt, welche mit Süßorangenöl verfeinert, für einen exotischen Genuss sorgt.



HANFTEE

Hanftee besteht aus den schonend getrockneten Blättern der Hanfpflanze. Die Blätter werden dann geerntet, wenn der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen am höchsten ist. In der Regel ist dies etwa zwei Monate vor der Samenernte der Fall. Hanftee hat einen milden, grasigen Geschmack und kann sehr gut mit verschiedenen Kräutern und Früchten kombiniert werden. Hanftee wird eine beruhigende Wirkung zugeschrieben, wodurch sich der Tee zum Entspannen bestens eignet. Die natürliche Wirkung von Hanftee basiert dabei insbesondere auf den Cannabinoiden und Geschmacksstoffen im Tee. Zudem eignet sich Hanftee sehr gut als Basis für kalte Sommergetränke wie Hanf Eistee (S. 77).

CBD ÖL

Cannabidiol, kurz CBD, ist ein Bestandteil der Hanfblüte, welcher besonders bei Beschwerden und für mehr Wohlbefinden eingesetzt wird. Zur Herstellung von CBD Öl werden Hanfblüten aus kontrolliert biologischem Anbau schonend zu einem Vollspektrum-Extrakt verarbeitet, welches in Hanföl Premium aufgelöst wird. Dank der CO₂-Extraktionsmethode sind dadurch keine Rückstände von Lösungsmitteln vorhanden und das Extrakt ist besonders hochwertig. Von einem Vollspektrum CBD Öl spricht man dann, wenn neben CBD weitere Cannabinoide, Terpene (Geschmacksstoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind. Diese sorgen im Zusammenspiel für eine bessere Wirkung und verleihen dem Öl eine typisch grasige Note, ergänzt durch den nussigen Geschmack von Hanföl Premium.

CBD in der Tropfflasche lässt sich dabei besonders gut dosieren, wobei für die Einnahmemenge vor allem der CBD-Gehalt entscheidend ist:

CBD Öl 5% enthält 500 mg - 4 Tropfen ~ 10 mg CBD

CBD Öl 10% enthält 1000 mg - 4 Tropfen ~ 20 mg CBD

CBD kann pur auf die Schleimhäute unter die Zunge geträufelt oder in fettreiches Essen gemischt werden, da Fette den Transport von CBD im Körper unterstützen. Einige Rezeptideen mit CBD Öl sind unsere Dressings (ab S. 80), Hanf Energiekugeln (S. 61) und Hanf Marmormuffins (S. 151).

INFOS ZUM KOCHBUCH

Die Kreationen aus diesem Buch sind aus vielen Ideen zur Anwendung von Hanf im Alltag der Hempions Gründer entstanden, inspiriert von KundInnen und anderen AthletenInnen. Die Rezepte der Champions-Küche unterscheiden sich dabei ein wenig von der Norm:

Bei der Verwendung von Süßungsmitteln, insbesondere raffiniertem Zucker, gilt das Motto: „Weniger ist mehr“. Wer es gerne süß mag, kann deshalb die Menge an Zucker im Rezept um bis zu 50% erhöhen. Zudem können als Alternative auch Honig, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder teilweise sogar Bananen oder Datteln als hochwertigere Süßungsmittel verwendet werden.

Die angegebenen Nährwerte sind Richtwerte und beziehen sich je nach Rezept auf...

- ✿ die jeweilige Portionsgröße.
- ✿ oder 100 g / 100 ml des fertig zubereiteten Gerichtes.

Die angegebene Portionsgröße dient als Richtwert für eine Mahlzeit und kann je nach Hungergefühl beliebig angepasst werden.

ABKÜRZUNGEN

BS - Ballaststoffe

KH - Kohlenhydrate

TL - Teelöffel, entspricht etwa 5 ml / 5 g

EL - Esslöffel, entspricht etwa 15 ml / 15 g

ERKLÄRUNG ICONS



Alle Zutaten sind rein pflanzlicher Herkunft



Enthält keine Bestandteile toter Tiere wie Fisch oder Fleisch



Dem Rezept kann optional CBD zugegeben werden



Alle Zutaten sind frei von Gluten, wodurch das Rezept für Menschen mit Zöliakie geeignet ist



Im fertigen Gericht liefern Proteine einen wesentlichen Anteil der gesamten Kalorien, jedoch mindestens 12%



Die Zeitangabe für die Zubereitung des Rezeptes

HINWEIS ZUM BACKEN

- 🌿 Die Backofentemperatur ist für die Verwendung von Ober-/Unterhitze angegeben.
- 🌿 Backzeitangaben beziehen sich auf das Backen im vorgeheizten Backofen.



FRÜHSTÜCKEN MIT HANF

HANFPROTEIN PORRIDGE

HANF BIRCHERMÜSLI

HANF GRANOLA

HANF SMOOTHIE BOWL

HANF SCHAUMOMELETT

HANFPROTEIN PORRIDGE



So startest du voller Power in den Tag. Das vitale Frühstück spendet langanhaltende Energie durch hochwertige Kohlenhydrate und sättigt dank Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Dazu kommen viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Somit sind Körper und Geist bestens versorgt. In einem luftdicht verschlossenen Glas kannst du die trockene Porridge-Mischung ideal aufbewahren. So verkürzt sich die Zubereitung am Morgen und du hast mehr Zeit zum Genießen.

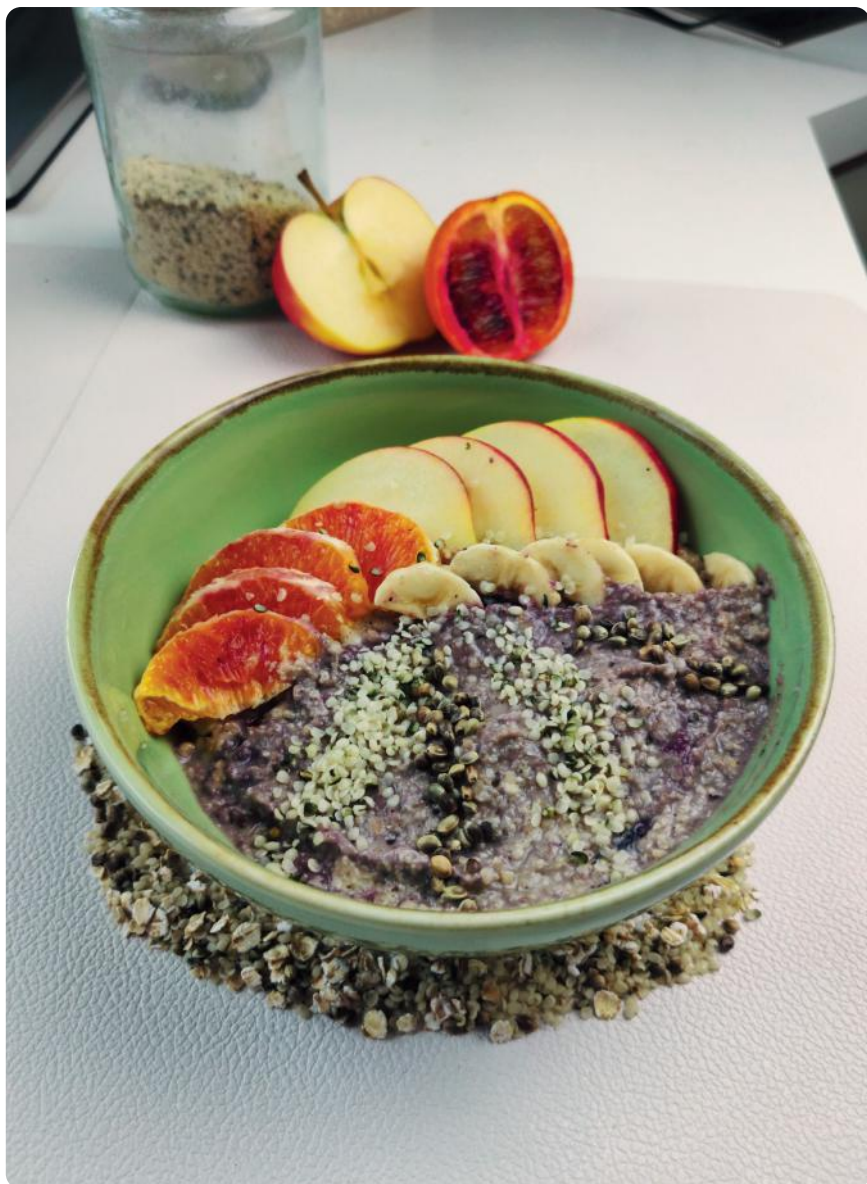
FÜR 4 PORTIONEN

150 g Haferflocken oder andere Getreideflocken
25 g Hanfprotein Premium oder High Fiber
25 g Hanfsamen geschält oder ungeschält
25 g Rosinen
Prise Salz
500 ml Flüssigkeit, z. B. Wasser oder Hanfmilch
Optional: 8 Tropfen CBD Öl 10% = 40 mg
Toppings: Hanf Crunchies, Hanföl, Obst, Nüsse

1. Alle trockenen Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern.
2. Die Flüssigkeit in einem Topf auf ca. 80 °C erhitzen. Anschließend die Porridge-Mischung mit einem Schneebesen einrühren.
3. Ein paar Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen und nochmals gut umrühren.
4. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Flüssigkeit hinzufügen und optional CBD Öl hinzugeben. Nach Belieben mit Hanf Crunchies, Hanföl, Obst und Nüssen verfeinern und servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
231 kcal	7,7 g	11 g
KH	Zucker	BS
29 g	5,0 g	5,5 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (250 G)



Tipp:

Mit deinen Lieblingsgewürzen bringst du zusätzlich eine besondere Note in das Porridge. Dabei sorgen vor allem Zimt, Kakao oder Ingwer für einen gelungenen Start in den Tag. Die Gewürze kannst du entweder direkt in den Mixer geben oder bei der Zubereitung dazumischen.

HANF BIRCHERMÜSLI



Der Schweizer Frühstücks-Klassiker schmeckt mit Hanf fantastisch und gibt dir Energie und Vitalstoffe für den ganzen Tag. Namensgeber ist der Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939), welcher das Müsli als Heilnahrung einstufte. Nach Bircher mobilisiert es die Selbstheilungskräfte im Körper und regt die Darmfunktion an. Die zusätzlichen Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe im Hanfprotein unterstützen diesen Effekt nochmals.

FÜR 2 PORTIONEN

200 ml Flüssigkeit, z. B. Wasser oder Hanfmilch

80 g Haferflocken oder andere Getreideflocken

1 Apfel

1 Banane

50 g Hanfprotein Premium (ca. 3 gehäufte EL)

Optional: Kurkuma, Zimt, Ingwer

Optional: 4 Tropfen CBD Öl 10% = 20 mg

Mögliche Toppings: Obst, Nüsse, Hanf Crunchies, Hanföl

1. Flüssigkeit auf ca. 80 °C erhitzen und zum Einweichen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben.

2. Den Apfel reiben, die Banane zerdrücken und mit den Haferflocken vermischen. Nach Belieben Kurkuma, Ingwer, Zimt und CBD zugeben und das Hanfprotein unterrühren.

3. Mit Früchten wie Beeren und anderen Toppings nach Wunsch servieren und genießen.

4. Als Topping eignen sich besonders gut Früchte und Beeren sowie unser Hanf Granola, Hanf Crunchies, Hanfsamen Premium oder Hanföl.

Kalorien	Fett	Eiweiß
348 kcal	8,6 g	20 g
KH	Zucker	BS
46 g	20 g	9,4 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (285 G)



Tipp:

Für Abwechslung sorgen auch exotische Toppings wie Kokosraspeln und Kakao-Nibs.

HANF GRANOLA



Das knusprige Frühstück für Champions: Hanf Granola ist unwiderstehlich lecker und steckt voller Nähr- und Vitalstoffe:

- Gesunde Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren
- Hochwertiges und leicht verdauliches Protein
- Komplexe Kohlenhydrate und wertvolle Ballaststoffe
- Vitamine und Mineralstoffe

In einer beschichteten Pfanne zubereitet, ist Hanf Granola besonders schnell und einfach selbstgemacht.

FÜR 4 PORTIONEN

100 g Haferflocken
25 g Hanfsamen ungeschält
15 g Hanfprotein High Fiber
Prise Salz
20 ml hitzebeständiges Pflanzenöl, z. B. Kokosöl oder Rapsöl
20 g Honig oder Agavendicksaft

1. Haferflocken, Hanfsamen und Hanfprotein in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze für 5 Minuten leicht anrösten.
2. In der Pfanne in der Mitte ein Loch bilden, Pflanzenöl, Honig und eine Prise Salz hinzugeben und alles vermischen.
3. Weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten und fest werden lassen.
4. Danach in ein hitzefestes Gefäß geben und auskühlen lassen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
202 kcal	9,5 g	7,6 g
KH	Zucker	BS
20 g	4,3 g	7,0 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (50 G)



Tipp:

Das Granola lässt sich beliebig mit Hanfprotein Premium, anderen Getreideflocken und Samen wie Kürbis- oder Sonnenblumenkernen kombinieren. Zum Süßen sind auch Rohrzucker oder Ahornsirup geeignet. Statt Kokosöl kann Sonnenblumen- oder Erdnussöl verwendet werden.

HANF SMOOTHIE BOWL



Smoothie Bowls sind pürierte, dickflüssige Smoothies zum Löffeln. Die Vitaminbomben werden in Schalen serviert und oftmals kunstvoll verziert. Dabei sind dir bei den Zutaten und Toppings keine Grenzen gesetzt.

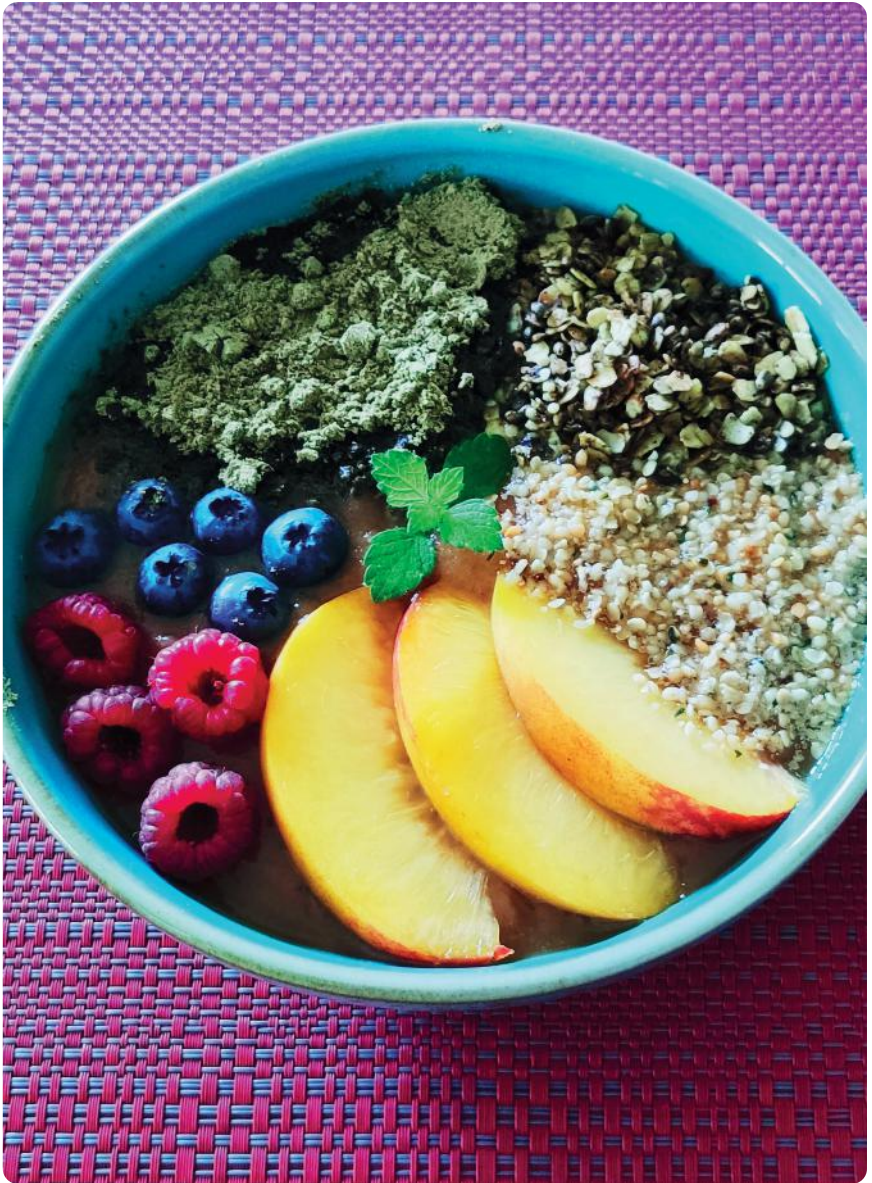
FÜR 2 PORTIONEN

½ Banane
1 Apfel
1 kleine Karotte
30 g Heidelbeeren oder Himbeeren, frisch oder gefroren
1 EL Hanfprotein High Fiber oder Premium
1 EL Hanfsamen Premium
Optional: 4 Tropfen CBD Öl 10% = 20 mg
Optional: Hanf Granola (S. 41)

1. Im ersten Schritt Banane, Apfel, Karotte, die Hälfte der Beeren und optional CBD Öl in einen Mixer geben und durchmischen, bis ein dickflüssiges Püree entsteht. Wahlweise kann das Hanfprotein auch schon vor dem Mixen zugegeben werden.
2. Anschließend das Püree in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Beeren, Hanfprotein und Hanfsamen als Topping garnieren.
3. Optional kann die Bowl auch mit Hanf Crunchies, Hanföl, Kokosraspeln, anderen Samen und weiteren Früchten verfeinert werden. Besonders Hanf Granola eignet sich als knuspriges Extra.

Kalorien	Fett	Eiweiß
158 kcal	5,9 g	7,2 g
KH	Zucker	BS
18 g	16 g	4,9 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (145 G)



Tipp:

Gewürze wie Vanille, Zimt, Orangenschale und Ingwer geben der Smoothie Bowl eine besondere Note. Für den Nährstoff-Kick kannst du auch gekeimte Hanfsamen oder Buchweizen beim Mixen zu den Früchten dazugeben oder als vitales Topping verwenden.

HANF SCHAUMOMELETT



Das luftige Hanf Schaumomelett ist schnell zubereitet und sorgt für eine Extraportion Eiweiß zum Frühstück. Zudem hält die leckere Kreation besonders lange satt. Zusammen mit Hanfsamen, Kräutern und Hanföl verfeinert ist der gesunde Genuss perfekt. So sind Muskeln, Gehirn und Zellen optimal für einen Power-Tag gerüstet.

FÜR 1 PORTION

15 g Hanfsamen ungeschält

2 große Eier

Prise Salz und Pfeffer

Schuss Wasser

Optional: Gewürze nach Belieben, z. B. Kurkuma, Curry, Thymian

10 ml Olivenöl oder 10 g Butter

Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren

1. Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Öl kurz anrösten.
2. Die Eier mit dem Schuss Wasser, Salz, Pfeffer und den Gewürzen in einem Smoothie-Mixer auf hoher Stufe mixen oder in einem Proteinshaker kräftig schütteln. Das Olivenöl zu den Samen geben und gut miteinander vermischen.
3. Anschließend das Ei-Gemisch in die heiße Pfanne geben, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Deckel auf die Pfanne setzen.
4. Sobald die Oberseite fest ist, das Omelett wenden und nochmals mit aufgesetztem Deckel eine Minute in der Pfanne lassen. Das Omelett mit Kräutern garnieren und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
246 kcal	18 g	20 g
KH	Zucker	BS
1,4 g	1,0 g	3,8 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (140 G)



Tipp:

Zum Verfeinern des Omeletts eignen sich Hanfmus Premium, Hanf Harmsan, Hanföl und Hanfsamen Premium besonders gut. Außerdem ist das Schaumomelett gemeinsam mit knackigen Salaten, auch als leichte und leckere Hauptmahlzeit geeignet.



HANF FÜR ZWISCHENDURCH

HANF PFANNENBROT

HANF CRACKER

HANF NACHOS

HANF HUMMUS

HANF JOGHURT DIP

HANF HÜTTENKÄSE DIP

HANFÖL POPCORN

HANF ENERGIEKUGELN

HANF PFANNENBROT



Kein Brot Zuhause? Kein Problem! Das köstliche Hanf Pfannenbrot ist einfach und in wenigen Minuten zubereitet. Zudem sättigen die Fladen schnell und langanhaltend. Dafür verantwortlich sind Eiweiß und Ballaststoffe aus dem Hanfprotein High Fiber.

Hanf Pfannenbrot schmeckt gefüllt mit knackigen Salaten oder bestrichen mit salzigen oder süßen Aufstrichen köstlich. Außerdem passt es ideal als Beilage zu Salaten, Suppen und Eintöpfen.

FÜR 4 STÜCK

100 g Dinkelmehl
25 g Hanfprotein High Fiber
½ TL Salz
60 ml Wasser

1. Dinkelmehl, Hanfprotein und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Wasser zugeben und mit einer Gabel zu einem Teig verarbeiten. Je trockener die Teigmasse, desto leichter lässt sich das Hanf Pfannenbrot weiterverarbeiten. Falls nötig, etwas Mehl oder ein paar Tropfen Wasser zugeben.

2. Masse in vier Stücke schneiden und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen auswalken.

3. Eine beschichtete Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Die Fladen ohne Öl auf beiden Seiten in der Pfanne backen, bis sich Bläschen bilden und sie eine leicht braune Farbe haben.

Kalorien	Fett	Eiweiß
104 kcal	0,7 g	5,6 g
KH	Zucker	BS
17 g	0,4 g	3,9 g

NÄHRWERTE PRO STÜCK (40 G)



Tipp:

Pfannenbrot eignet sich ideal als Tortilla-Ersatz und ist beim Hempions Team gefüllt mit knackigen Salaten, Hanfmus Premium, Hanf Harmesan und Hanfsamen eine beliebte Mahlzeit.

HANF CRACKER



Hanf Cracker sind der gesunde Snack für unterwegs. Dank der vielen Samen und dem nussigen Hanfprotein schmecken die Cracker köstlich und spenden dir Energie im Alltag und in der Freizeit.

FÜR 1 BLECH = 20 STÜCK

40 g Dinkelmehl
50 g Haferflocken
30 g Hanfprotein High Fiber
100 g gemischte Samen - z. B. Hanfsamen geschält und ungeschält, Sonnenblumenkerne oder Sesam
½ TL Salz
250 ml kaltes Wasser
1 EL Olivenöl

1. Backofen auf 170 °C vorheizen. Für die Masse alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Das Öl und das Wasser zur Trockenmasse zugeben und gleichmäßig unterrühren.

2. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und dünn ausstreichen. Nach 10 Minuten Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse in gleich große Vierecke vorschneiden.

3. Anschließend für weitere 40 Minuten zurück in den Ofen geben, je nach Dicke sind die Cracker auch schon früher fertig. Danach kurz auskühlen lassen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
217 kcal	13 g	9,7 g
KH	Zucker	BS
13 g	0,5 g	6,4 g

NÄHRWERTE PRO 4 STÜCK (80 G)



Tipp:

Nach Belieben kannst du auch Hanf Crunchies, Hanfprotein Premium, Leinsamen oder Kürbiskerne sowie verschiedene Kräuter in die Masse geben. Deiner Kreativität sind dabei so gut wie keine Grenzen gesetzt.

HANF NACHOS



Hanfprotein High Fiber verleiht den Hanf Nachos eine besondere, nussig-rustikale Note und bringt eine Extraportion an Eiweiß, Ballaststoffen und Vitalstoffen in den mexikanischen Snack.

FÜR CA. 250 NACHOS

160 g Dinkelmehl
160 g Maismehl
40 g Hanfprotein High Fiber
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
240 ml kaltes Wasser
2 EL Olivenöl & Prise Salz zum Bestreichen

1. Dinkelmehl, Maismehl, Hanfprotein und Salz gut miteinander vermengen. 2 EL Öl und Wasser hinzufügen, zu einem homogenen Teig kneten und in 12 Stücke teilen.

2. Falls nötig, ein wenig mehr Wasser zugeben. Die Teigstücke auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Anschließend eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Backofen auf 180 °C vorheizen.

3. Die Fladen kurz auf beiden Seiten in der heißen Pfanne ohne Öl erhitzen, bis kleine Blasen entstehen. In einer kleinen Schüssel 2 EL Öl mit einer Prise Salz mischen und die Fladen damit beidseitig bestreichen.

4. Je drei Fladen in Nacho-Dreiecke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 6 bis 8 Minuten backen, bis sie leicht braun und knusprig sind. Nachos kurz auskühlen lassen und mit Lieblingsdip genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
169 kcal	6,6 g	4,6 g
KH	Zucker	BS
22 g	0,4 g	2,8 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (50 G)



Tipp:

Für weitere Geschmacksrichtungen einfach deine Lieblingsgewürze in Pulverform ins Olivenöl zum Betreiben mischen. Dafür eignen sich Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder auch Paprika-Pulver besonders gut.

HANF HUMMUS



FÜR 5 PORTIONEN

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)

Saft von 1 Zitrone

1-2 Knoblauchzehen

½ TL Salz

100 g Hanfmus Premium

100 ml Wasser (eiskalt!)

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

Optional: 1-2 EL Hanföl

Optional: 8 Tropfen CBD Öl
10% = 40 mg

1. Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren.

2. Zitronensaft, Knoblauchzehe und ½ TL Salz in den Mixer geben und zerkleinern.

3. Hanfmus in den Mixer geben und ordentlich durchmischen. Schritt für Schritt das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser zugeben.

4. Im letzten Schritt Kichererbsen, Hanföl und Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen, bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und optional CBD Öl zugeben.

5. Sollte das Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser dazugeben.

Kalorien	Fett	Eiweiß
195 kcal	12 g	9,2 g
KH	Zucker	BS
12 g	4,5 g	3,0 g

NÄHRWERTE PRO 100 G



Tipp:

Zum Servieren den Hanf Hummus nach Belieben mit Hanföl beträufeln und mit Toppings (Kichererbsen, Hanfsamen, Kräuter) dekorieren. Das Hummus schmeckt super zu Hanf Crackern (S.51), zum Hanf Pfannbrot (S.49) oder zu Gemüsesticks.

HANF JOGHURT DIP

HANF HÜTTENKÄSE DIP



Die Kombination aus frischen Kräutern und der nussigen Note des Hanföls passt perfekt zu Burger, Nachos, Hanf Crackern und vielem mehr.

FÜR 4 PORTIONEN JOGHURT DIP

100 g Creme Fraîche
100 g Joghurt
½ TL Salz
3 EL Hanföl
Frische Kräuter wie Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Basilikum
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Optional: 8 Tropfen CBD Öl
10% = 40 mg

1. Creme Fraîche, Joghurt, ½ TL Salz, Hanföl und wahlweise CBD Öl verrühren. Kräuter klein hacken und zusammen mit Zitronensaft unterrühren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kalorien	Fett	Eiweiß
201 kcal	20 g	1,9 g
KH	Zucker	BS
2,9 g	2,9 g	0,3 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (75 G)

FÜR 4 PORTIONEN HÜTTENKÄSE DIP

200 g Hüttenkäse/Cottage Cheese
2 EL Hanfsamen Premium
1 EL Hanföl Premium
Optional: Prise Salz, Kräuter, Hanf Crunchies zum Bestreuen
Optional: 8 Tropfen CBD Öl
10% = 40 mg

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, fertig.

Kalorien	Fett	Eiweiß
161 kcal	12 g	11 g
KH	Zucker	BS
2,1 g	2,1 g	0,6 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (75 G)



Tipp:

Falls der Joghurt Dip zu sauer ist, etwas Zucker oder Honig für einen runden Geschmack unterrühren.

HANFÖL POPCORN



Hanföl Popcorn sorgt beim nächsten Filmabend für einen köstlichen Kick an wertvollen Omega-3 Fetten. Das nussige Aroma des Hanföls, Salz und Popcorn passen einfach perfekt zusammen.

FÜR 2 PORTIONEN

20 ml Hanföl Classic oder Premium

½ gestrichener TL Salz (ca. 3 g)

50 g Popcorn-Mais

Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. In einer kleinen Schüssel das Hanföl mit dem Salz vermischen.

2. Einen großen, hohen Topf auf höchster Stufe erhitzen. Sobald der Topf heiß ist, den Popcorn-Mais in den Topf geben (ohne Öl). Den Topf regelmäßig schütteln, damit der Mais auf allen Seiten erhitzt wird und nicht anbrennt.

3. Sobald der Mais zu poppen beginnt, den Deckel auf den Topf geben und so lange weiter schütteln, bis kein Geräusch mehr zu hören ist.

4. Das Popcorn in eine Schüssel geben. Das Öl nochmals gut mit dem Salz verrühren. Die Hälfte des Öls auf die Popcorn verteilen. Einen Deckel auf die Schüssel geben und alles kräftig schütteln. Danach mit dem zweiten Teil des Öls wiederholen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
170 kcal	11 g	2,6 g
KH	Zucker	BS
14 g	0,2 g	3,6 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (35 G)



Tipp:

Je nach Geschmack können noch andere Gewürze und Kräuter in das Hanföl gemischt werden.

HANF ENERGIEKUGELN



Diese kleinen Kugeln liefern geballte Energie für Körper und Geist. Mit nur vier Zutaten sind sie kinderleicht zubereitet. Im Alltag und beim Sport sind sie somit der optimale Begleiter und sorgen für Power, um richtig Vollgas geben zu können. Bereits 4-5 Kugeln decken den Tagesbedarf an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, die wichtig für Gehirn, Immunsystem und Zellgesundheit sind.

FÜR 15-20 STÜCK

100 g Hanfsamen geschält
100 g getrocknete Datteln
2 TL Kakaopulver ungesüßt
2 TL Kokosöl

Optional: Hanfsamen geschält zum Umhüllen

Optional: 8 Tropfen CBD Öl
10% = 40 mg

1. Alle Zutaten in einen Mixer mit einem rotierenden Messer geben. Das Ganze so lange mixen, bis eine feste, homogene Masse entsteht.

2. Aus der Masse gleich große Kugeln mit etwa 2 cm Durchmesser formen. Optional kannst du die Kugeln in geschälten Hanfsamen oder Kakao wälzen.

3. Anschließend die Kugeln auf einen Teller geben und für 30 Minuten kaltstellen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
233 kcal	15 g	8,1 g
KH	Zucker	BS
16 g	16 g	4,1 g

NÄHRWERTE PRO 4 STÜCK (50 G)



Tipp:

Für unterwegs sind die mit Hanfsamen umhüllten Energiekugeln die bessere Wahl, weil diese nicht verkleben. Falls du möglichst schnell Power tanken möchtest, kannst du das Kaltstellen auslassen und die Hanf Energiekugeln direkt genießen.



GETRÄNKE MIT HANF

HANFMILCH

HANF APFELSTRUDEL SHAKE

BANANEN HANFMILCH

HANF EISTEE

BEEREN HANFMILCH

GOLDENE HANFMILCH

HANFMILCH KAKAO

HANFPROTEIN SHAKE BASIC

HANFPROTEIN SHAKE SCHOKO

GUTEN MORGEN HANF
SMOOTHIE

HANFMILCH



Hanfmilch ist die ideale, pflanzliche Milchalternative für Champions. Sie ist in nur wenigen Minuten frisch zubereitet und reich an hochwertigem, leicht verdaulichem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Magnesium. Gleich mehrere Gründe sprechen für die selbstgemachte Hanfmilch. Die Milch ist schnell zubereitet und eine sehr gut verträgliche Alternative bei Unverträglichkeiten wie Kuhmilch- und Soja-Allergien. Zudem sorgen essentielle Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im idealen Verhältnis für gesunde Zellen und hohe Leistungsfähigkeit von Körper und Geist.

FÜR 275 ML HANFMILCH

250 ml Wasser

25 g Hanfsamen

Prise Salz

Optional: Datteln oder
Rohrohrzucker zum Süßen

Optional: Zimt, Vanille, Kur-
kuma zum Verfeinern

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Flüssigkeit verarbeiten.
2. Die Hanfmilch zur Aufbewahrung in eine Flasche füllen oder gleich frisch genießen.
3. Die Inhaltsstoffe der Milch können sich mit der Zeit absetzen, weshalb der Hanfdrink am besten in einem gut verschließbaren Gefäß gelagert und vor dem Genuss, nochmals kräftig geschüttelt werden soll.

Kalorien	Fett	Eiweiß
57 kcal	4,8 g	2,8 g
KH	Zucker	BS
0,2 g	0,2 g	0,5 g

NÄHRWERTE PRO 100 ML



Tipp:

Am besten machst du die Hanfmilch immer frisch und verwendest diese pur und ungefiltert oder als Beigabe in deinen Lieblingsrezepten anstelle von herkömmlicher Milch. So brauchst du keine extra Flasche und keinen zusätzlichen Platz im Kühlschrank.

BANANEN HANFMILCH

BEEREN HANFMILCH



Mit dieser Hanfmilch deckst du deinen täglichen Bedarf an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren auf leckere und einfache Art. Zusätzlich sorgen Eiweiß und Mineralstoffe für extra Power.

FÜR 1 GLAS BANANEN HANFMILCH

2 EL Hanfsamen geschält
200 ml Wasser
½ Banane
Prise Zimt
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
244 kcal	16 g	9,9 g
KH	Zucker	BS
13 g	12 g	2,7 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (290 ML)

In dieser köstlichen Version der Hanfmilch sorgen Heidelbeeren für die Exportion an Farbe und Antioxidantien.

FÜR 1 GLAS BEEREN HANFMILCH

2 EL Hanfsamen geschält
200 ml Wasser
50 g Heidelbeeren
¼ Banane
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
236 kcal	16 g	10,1 g
KH	Zucker	BS
11 g	10 g	4,9 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (310 ML)



Tipp:

Zur Abwechslung kannst du auch andere Früchte wie Himbeeren, Erdbeeren oder Marillen verwenden - sei kreativ.

GOLDENE HANFMILCH

HANFMILCH KAKAO



Goldene Milch hat seinen Ursprung in der alten indischen Heilkunst und gilt als der perfekte Drink, um das Immunsystem zu stärken. Die Kombination von Omega-Fettsäuren mit Kurkuma, Ingwer und Zimt hemmt Entzündungen und aktiviert Körper und Geist.

FÜR 1 GLAS GOLDENE HANFMILCH

200 ml Wasser
2 EL Hanfsamen geschält
Je 1 TL Kurkuma, Zimt und Ingwer (jeweils in Pulverform)
15 g Datteln oder Rohrzucker zum Süßen
Optional: 4 Tropfen CBD Öl 10% = 20 mg

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
276 kcal	17 g	11 g
KH	Zucker	BS
19 g	19 g	5 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (260 ML)

Hanfmilch Kakao ist sowohl warm als auch eisgekühlt ein Genuss. Die vegane Version des Klassikers aus Kindheitstagen glänzt mit viel Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen.

FÜR 1 GLAS HANFMILCH KAKAO

200 ml Wasser
2 EL Hanfsamen geschält
1 EL Kakaopulver ungesüßt
15 g Datteln oder Rohrzucker zum Süßen
Optional: 4 Tropfen CBD Öl 10% = 20 mg

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
258 kcal	17 g	12 g
KH	Zucker	BS
13 g	11 g	6 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (255 ML)



Tipp:

Für warme Sommertage eignet sich eine kalte Version des Hanfmilch Kakaos besonders gut. Dazu ersetzt du ein Viertel der Wassermenge im Rezept beim Mixen mit Eiswürfeln und servierst den Kakao eisgekühlt.

HANFPROTEIN SHAKE BASIC

HANF SHAKE SCHOKO



Shakes sind mit Sicherheit eine der beliebtesten Einsatzmöglichkeiten von Hanfprotein Pulver. Schnell und einfach zubereitet versorgen dich Hanf Shakes mit leicht verdaulichem Eiweiß und sättigen nachhaltig.

FÜR 1 SHAKE BASIC

250 ml Wasser
1 EL Hanfsamen geschält
2 EL Hanfprotein Premium oder High Fiber
Optional: Datteln oder Rohrohrzucker zum Süßen

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
228 kcal	15 g	22 g
KH	Zucker	BS
1,8 g	1,7 g	4,5 g

NÄHRWERTE FÜR 1 SHAKE (295 ML)

Die Mischung von Kakao mit der nussigen Note vom Hanfprotein Premium harmoniert besonders gut. Der Shake bietet dir eine ideale Alternative zu herkömmlichen Proteinshake-Pulvern voller Zucker und künstlicher Geschmacksstoffe.

FÜR 1 SHAKE SCHOKO

250 ml Wasser
1 EL Hanfsamen geschält
2 EL Hanfprotein Premium oder High Fiber
1 TL Kakaopulver ungesüßt
Optional: Datteln oder Rohrohrzucker zum Süßen

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
243 kcal	16 g	23 g
KH	Zucker	BS
2,8 g	1,7 g	6,0 g

NÄHRWERTE FÜR 1 SHAKE (300 ML)



Tipp:

- Eine Prise Zimt sorgt für eine feine Note und weckt Glückshormone.
- Ein wenig Salz rundet den Geschmack des Hanfprotein Shakes ab.
- Zum Süßen können alternativ auch Honig, Bananen oder Agavendicksaft verwendet werden.

GUTEN MORGEN HANF SMOOTHIE



Der Smoothie für den perfekten Start in den Tag. Der cremige Vitamin-Mix mit frischem Ingwer weckt dein inneres Feuer und versorgt dich mit wertvollen Nährstoffen.

FÜR 1 SMOOTHIE

1 Apfel

1 Karotte

1 EL Hanfsamen geschält

Kleines Stück frischer
Ingwer

100 ml Wasser

Spritzer Zitrone

Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Karotte waschen und Enden abschneiden.
3. Schale des Ingwers entfernen.
4. Obst und Ingwer zusammen mit Wasser, Hanfsamen, Zitronensaft und wahlweise CBD Öl in einen Mixer geben. Solange mixen, bis das Obst komplett zerkleinert wurde.
5. In einem Glas anrichten und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
169 kcal	8,0 g	4,7 g
KH	Zucker	BS
18 g	16 g	3,4 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (240 ML)



Tipp:

Für eine Extraportion Eiweiß kannst du einen Esslöffel Hanfprotein in den Smoothie hinzufügen, am Besten zusammen mit einem Schuss Wasser.

HANF APFELSTRUDEL SHAKE



Dieser herrlich winterliche Apfelstrudel Shake ist ideal für einen guten Start in den Tag oder als kleiner Power-Spender für Zwischendurch. Dank Hanfmus Premium, Hanfsamen, Hanfproteinpulver und frischem Obst wird der Körper auf einen Schlag mit wichtigen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen und Ballaststoffen versorgt. Gehirn und Körper sind so bestens für die Aufgaben des Tages gewappnet.

FÜR 1 GLAS

1 großer Apfel
1 TL Hanfprotein Premium
1 TL Hanfsamen geschält
2 TL Hanfmus Premium
1 Banane
5 EL Pflanzenjoghurt
1 Prise Vanille
½ TL Lebkuchengewürz

1. Den ungeschälten Apfel in Stücke schneiden und in den Mixer geben.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen, bis eine cremige, homogene Konsistenz entsteht.
3. In ein Glas füllen, anrichten und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
KH	Zucker	BS
342 kcal	12 g	9,7 g
45 g	37 g	6,9 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (325 ML)



Tipp:

Anstelle der Vanille und des Lebkuchengewürzes kannst du den Shake auch mit Zimt oder Kakao verfeinern.

HANF EISTEE



Das ideale Getränk für heiße Sommertage. Die entspannende und tWirkung von Hanfttee, kombiniert mit kühlender Minze und Zitrone, ist perfekt zum Abschalten. Dabei harmonieren die Zutaten geschmacklich besonders gut und bringen eine Extraportion an Vitamin C.

FÜR 1 LITER

1 Liter kochendes Wasser
4 TL Hanfttee
Frische Minze
1 TL Honig
Saft einer Zitrone

1. Den Hanfttee in kochendes Wasser geben, mindestens 15 Minuten ziehen lassen und danach Blätter entfernen. Den Tee auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Die Minzblätter waschen und einzeln abzupfen.
3. Den Saft der Zitrone, den Honig und die Minze in den Tee geben und alles gut miteinander vermischen (am besten schütteln).
4. Den Tee für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.
5. Vor dem Servieren absieben. Mit Eiswürfeln und Minzblatt garniert servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
26 kcal	0 g	0,2 g
KH	Zucker	BS
5,4 g	5,4 g	0 g

NÄHRWERTE FÜR 1 GLAS (250 ML)



Tipp:

Optional können die Minzblätter auch schon zusammen mit dem Hanftee aufgegossen oder weitere Kräuter zugeben werden. Vor allem Zitronenmelisse eignet sich sehr gut als Ergänzung oder Ersatz zu Minze.



VORSPEISEN MIT HANF

HANFÖL SENFDRESSING

KRÄUTER HANFÖL

ITALIAN HANFÖL DRESSING

HANF FRENCH DRESSING

PIKANTES SALATTOPPING

HANFSPROSSEN ZIEHEN

ZUCCHINI CREMESUPPE

HANF KOHLRABI-CARPACCIO

HANFÖL SENFDRESSING

KRÄUTER HANFÖL



Das Dressing hat durch das Hanföl einen wunderbar nussigen Geschmack eignet sich sowohl für grüne als auch gemischte Salate.

FÜR 2 PORTIONEN SENFDRESSING

2 EL Hanföl Premium
1 EL Balsamico Essig weiß
1 TL Honig
1 TL Senf
½ TL Salz
Prise Pfeffer
Etwas Zitronensaft
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Hanföl, Balsamico, Honig, Senf und Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen, bis der Honig sich aufgelöst hat. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, wahlweise CBD zugeben und kurz vor dem Servieren auf den Salat träufeln.

Kalorien	Fett	Eiweiß
152 kcal	15 g	0,9 g
KH	Zucker	BS
2,6 g	2,4 g	0 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (30 ML)

Dieses feine Kräuteröl harmoniert wunderbar mit rohem Gemüse, Salat oder mit unserem Hanfprotein Baguette (S. 133).

FÜR 2 PORTIONEN KRÄUTER HANFÖL

3 EL Hanföl Classic
½ TL Salz
Frisch gehackte Kräuter,
wie Thymian, Rosmarin
oder Basilikum
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Alle Zutaten gut miteinander vermischen - fertig.

Kalorien	Fett	Eiweiß
199 kcal	22 g	0,2 g
KH	Zucker	BS
0,4 g	0,4 g	0,2 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (30 ML)



Tipp:

Gib für die Zubereitung alle Zutaten in ein kleines Schraubglas und schüttle kräftig. So vermischen sich die Zutaten am besten und das Dressing gelingt im Handumdrehen.

ITALIAN HANFÖL DRESSING



Der Italienische Klassiker ist im Handumdrehen zubereitet und vereint Hanf Power mit typisch italienischen Zutaten. Das Hanföl anstelle des Olivenöls sorgt für eine nussige Note und ein Extra an wertvollen Omega-Fettsäuren.

FÜR 5 PORTIONEN

2 Stängel Oregano
2 Stängel Basilikum
1 Knoblauchzehe
5 EL Hanföl Classic oder Premium
3 EL Rotweinessig
1 TL Senf
½ TL Zucker
1 TL Salz
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

Mit Mixer:

Die Kräuter waschen, die Knoblauchzehe schälen und optional den Kern entfernen. Alle Zutaten in einen kleinen Food Processor geben und solange mixen, bis die Kräuter und der Knoblauch zerkleinert sind.

Ohne Mixer:

Die Kräuter waschen, die Knoblauchzehe schälen und alles sehr fein hacken. Anschließend mit den restlichen Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten gut miteinander vermischt haben.

Kalorien	Fett	Eiweiß
142 kcal	15 g	1,2 g
KH	Zucker	BS
0,9 g	0,7 g	0,2 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (30 ML)



Tipp:

Falls du keine frischen Kräuter zur Hand hast, kannst du alternativ auch getrocknete Kräuter für das Rezept verwenden.

HANF FRENCH DRESSING



Das cremige Hanf French Dressing ist eine Abwandlung der beliebten französischen Salatsauce. Dabei ist Hanfmus für die cremige, dicke Konsistenz verantwortlich und sorgt gemeinsam mit Hanföl Premium für eine nussige Note im Dressing.

FÜR 4 PORTIONEN

½ Knoblauchzehe
½ Zwiebel
1 TL Hanfmus Premium
3 EL Hanföl Premium
1 EL Apfelessig oder Rotweinessig
1 TL Senf
½ TL Zucker
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

Mit Mixer:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Optional den Kern der Knoblauchzehe entfernen. Alle Zutaten in einen kleinen Food Processor geben und solange mixen, bis Zwiebel und Knoblauch zerkleinert sind.

Ohne Mixer:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Anschließend mit den restlichen Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten gut miteinander vermischt haben.

Kalorien	Fett	Eiweiß
KH	Zucker	BS
125 kcal	13 g	1,1 g
1,2 g	1,1 g	0,2 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (30 ML)



Tipp:

Optional kannst du die doppelte Menge an Dressing zubereiten und den Rest im Kühlschrank aufbewahren. In einem geschlossenen Glas hält das Dressing dort für eine Woche.

PIKANTES SALATTOPPING



Der süß-salzige Mix aus Nüssen und Samen bringt genussvolle Abwechslung in deine Salate. Oben drauf liefert dir das Topping eine Extraportion an Eiweiß und wertvollen Fetten.

FÜR CA. 300 G

80 g Hanfsamen geschält
40 g Hanfsamen ungeschält
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g grob gehackte Walnüsse oder Mandeln
1 EL hitzebeständiges Pflanzenöl, z. B. Kokosöl oder Rapsöl
1 TL Honig
1 kräftige Prise Salz

1. Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Hanfsamen, Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne miteinander vermengen und alles gut mit Pflanzenöl, Honig und Salz verrühren. Es sollten dabei alle festen Zutaten mit der Honig-Öl-Mischung bedeckt sein.
3. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und insgesamt für ca. 15 Minuten bei 180 °C backen. Nach 10 Minuten alles gut durchmischen, damit nichts anbrennt.
4. Das Salattopping auskühlen lassen und dann direkt auf den Salat oder zur Aufbewahrung in ein luftdicht verschließbares Glas geben.

Kalorien	Fett	Eiweiß
239 kcal	21 g	10,1 g
KH	Zucker	BS
2,6 g	1,4 g	3,5 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (40 G)



HANFSPROSSEN ZIEHEN



Hanfprossen eignen sich als Snack, peppen Salate und Hauptspeisen auf und lassen sich mit ein wenig Geduld kinderleicht aus ungeschälten Hanfsamen heranziehen.

Zum Ziehen von Hanfprossen brauchst du ein Keimglas, einen Teller und ungeschälte, keimfähige Hanfsamen. Bitte beachte, dass Hanf ein Dunkelkeimer ist und deshalb lichtgeschützt am besten keimt.

- Im ersten Schritt etwa 2-3 EL Hanfsamen mit reichlich Wasser für sechs Stunden im aufrecht positionierten Keimglas einweichen. Dazu das Glas entweder an einen dunklen Ort stellen oder mit einem Tuch bedecken.
- Anschließend das Einweichwasser wegschütten, die Samen mit frischem Wasser durchspülen und abgedunkelt für 12 Stunden weiter keimen lassen. Dazu das Keimglas seitlich gekippt positionieren und auf einen Teller stellen.
- Alle 12 Stunden die Hanfsamen erneut durchspülen. Dazu das Wasser abgießen, frisches Wasser in das Glas geben und dieses so lange schwenken, bis sich die Keimlinge entwirren. Die Sprossen noch ein paar Minuten im frischen Wasser ziehen lassen, anschließend das Wasser abgießen und das Keimglas erneut seitlich gekippt positionieren.
- Nach drei bis vier Tagen sind die ersten Sprossen-Keimlinge erntereif. Das regelmäßige Durchspülen immer noch fortsetzen.
- Sobald die Keimblätter der Sprossen sichtbar sind, kann das Keimglas an einem hellen Ort ohne direktes Sonnenlicht platziert werden. Erfahrungsgemäß wachsen die Sprossen so ein wenig schneller weiter.

Kalorien	Fett	Eiweiß
90 kcal	8,0 g	5,0 g
KH	Zucker	BS
1,0 g	0 g	0,5 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (50 G)

Zum Rezept mit Bildbeschreibung:





Tipp:

Falls du die Sprossen nicht sofort in Salaten oder anderen Speisen verzehrst, kannst du sie auch für wenige Tage mit dem Sprossenglas im Kühlschrank lagern.

ZUCCHINI CREMESUPPE



Die Zucchini Cremesuppe wärmt dich von innen und ist vor allem an kalten Tagen eine Wohltat. Sie enthält viele Mineralstoffe und liefert in Kombination mit Hanföl und Hanfsamen zusätzlich Omega-3, Eiweiß und Ballaststoffe.

FÜR 4 PORTIONEN

1 kleine Zwiebel
3 große Zucchini
¼ TL Kreuzkümmel ganz
1 ½ EL Olivenöl
500 ml Wasser
1 EL Suppengewürz
½ TL Salz
Prise Pfeffer
Hanföl Premium und Hanf Crunchies Natur zum Verfeinern

1. Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

2. In einem Suppentopf den Kreuzkümmel kurz trocken anrösten. Anschließend das Olivenöl, die Zwiebel und die Zucchini zugeben und kurz andünsten.

3. Mit Wasser ablöschen, Suppengewürz zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe etwas abkühlen lassen und mit einem Mixergerät cremig mixen.

5. Die Suppe wieder erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in vier Schüsseln verteilen und mit Hanföl und Hanf Crunchies garnieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
185 kcal	14 g	6,9 g
KH	Zucker	BS
6,7 g	5,6 g	4,5 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (350 G)



Tipp:

Für eine Extraportion an Vitalstoffen kann die Suppe auch mit Hanfsprossen garniert werden. Wer es noch etwas cremiger mag, kann auch einen Schuss Hanfmilch zugeben. Das Rezept eignet sich ebenso für viele andere Gemüsesorten und kann je nach Saison adaptiert werden.

HANF KOHLRABI-CARPACCIO



Dieses Carpaccio-Rezept eignet sich besonders als leichte und geschmacksintensive Vorspeise. Der fein geschnittene, leicht süßliche Kohlrabi harmoniert perfekt mit der nussigen Note des Hanföls.

FÜR 4 PORTIONEN

2 mittelgroße Kohlrabi
4 EL Hanföl Premium
2 EL weißer Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer
6 EL Hanfsamen Premium

- 1.** Kohlrabi schälen und halbieren. Mit einem scharfen Messer oder einem Gemüsehobel, mit der großen Seite beginnend, dünne Scheiben vom Kohlrabi herunterschneiden.
- 2.** Die Scheiben, auf vier große Teller verteilt, auflegen. Hanföl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und gleichmäßig über den Kohlrabi träufeln.
- 3.** Zum Schluss die Hanfsamen über das Carpaccio streuen und servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
192 kcal	16 g	3,8 g
KH	Zucker	BS
8,1 g	7,0 g	3,0 g

NÄHRWERTE FÜR 300 G



Tipp:

Mit einer automatischen Brot- oder Wurstschneidemaschine lässt sich der Kohlrabi besonders dünn und gleichmäßig schneiden. Zum Carpaccio passen noch weitere, fein aufgeschnittene Gemüsesorten wie Radieschen, Rote Beeten oder Karotten.



HAUPTSPEISEN MIT HANF

HANF CARBONARA

HANFREIS POKÉ BOWL

PFIFFERLING HANFPASTA

ZUCCHINI-TOMATEN
HANFSPIRALEN

HANF PASTA ALL'AMATRICIANA

HANF NUDELSALAT

HANF KÄSESPÄTZLE

HANFPROTEIN NOCKERL

HANF BURGERLAIBCHEN

HANF CARBONARA



Von Champions für Champions: Das Lieblingsgericht von Ski-Profi Daniel Meier erfüllt alles, was ein Spitzensportler braucht. Neben dem optimalen Nährstoff-Mix aus Eiweiß, wichtigen Omega-Fettsäuren, komplexen Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen ist es auch noch einfach und schnell, in unter 10 Minuten, zubereitet.

FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Salz

180 g Hanf Urdinkel Bandnudeln oder Spiralen

50 g Hanfsamen Premium

½ Bund frischer Basilikum

½ Bund frische Petersilie

Salz

Pfeffer

Hanf Harmesan zum Garnieren

1. Bringe reichlich Wasser mit 1 TL Salz in einem hohen Topf zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, die Nudeln dazugeben.
2. Nach 2-3 Minuten ein wenig Nudelwasser abschöpfen und mit Kräutern, Samen, Salz und Pfeffer cremig mixen.
3. Nudeln nach 3 ½ Minuten Kochzeit abseihen, mit der Sauce vermischen und mit Hanf Harmesan garnieren.
4. Falls die Sauce zu fest ist, noch etwas Nudelwasser hinzugeben.

Kalorien	Fett	Eiweiß
446 kcal	14 g	21 g
KH	Zucker	BS
56 g	2,0 g	8,4 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (300 G)



Tipp:

Anstelle von Basilikum und Petersilie kannst du auch deine Lieblingskräuter, Gewürzmischungen oder sogar Sojasauce verwenden. So wird auch Ski-Profi Daniel mit der Pasta nie langweilig, auch wenn sie bei ihm mindestens dreimal wöchentlich auf den Tisch kommt.

PIFFERLING HANFPASTA



Ein schnelles und veganes Rezept für Pasta mit Pilzen und Gemüse. Die leckeren Pfifferlinge liefern pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe sowie wichtige Mineralstoffe wie Eisen oder Kalium. Die perfekte Power-Mahlzeit zu Mittag oder am Abend.

FÜR 2 PORTIONEN

½ Zwiebel
½ Paprika
½ Zucchini
100 g Pfifferlinge
1 TL Salz
½ EL Olivenöl
¼ TL Rauchpaprika Pulver
Salz & Pfeffer
180 g Hanf Urdinkel Bandnudeln
Frische Kräuter zum Garnieren (Petersilie, Basilikum)
Hanf Harnesan zum Garnieren

1. Die Zwiebel fein hacken. Paprika und Zucchini in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die Pfifferlinge in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser mit 1 TL Salz in einem hohen Topf zum Kochen bringen.

2. In einer Pfanne Olivenöl und Zwiebeln auf mittlerer Hitze kurz andünsten. Anschließend Paprika, Zucchini, Pfifferlinge und Rauchpaprika Pulver hinzufügen, für einige Minuten weich dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Bandnudeln ins Wasser geben und 3 ½ Minuten „al dente“ kochen. Eine Tasse Nudelwasser abschöpfen und die Nudeln abseihen.

4. Nudeln in die Pfanne zum Pilzgemüse geben. Bei Bedarf etwas Nudelwasser zugeben, gut vermischen und mit Gewürzen abschmecken. Mit gehackten Kräutern und Hanf Harnesan servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
367 kcal	6,1 g	17 g
KH	Zucker	BS
61 g	4,7 g	12 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (400 G)



Tipp:

Anstelle der Pfifferlinge kannst du genauso andere Pilze, wie Champignons oder Steinpilze, verwenden. Zur Krönung dieses Pastagerichtes empfehlen wir als Weinbegleitung einen Weißwein.

ZUCCHINI-TOMATEN HANFSPIRALEN



Dieses köstliche Gericht ist schnell und einfach zubereitet und bringt mit frischen Tomaten und Olivenöl italienisches Flair in die Hanf-Küche.

FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Salz
4 Knoblauchzehen
4 Eiertomaten
½ große Zucchini
1 EL Olivenöl
180 g Hanf Urdinkel Spiralen
Salz
Pfeffer
Optional: Chiliflocken, Hanf Harnesan, Basilikum

1. Wasser mit 1 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Knoblauchzehen fein hacken, sowie Tomaten und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

2. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und Knoblauch darin goldgelb anschwitzen. Wahlweise Chiliflocken dazugeben.

3. Nudeln in das kochende Wasser geben und 3 ½ Minuten „al dente“ kochen. Nach 2 Minuten eine kleine Tasse Nudelwasser abschöpfen.

4. Währenddessen das Gemüse in die Pfanne geben und mit ein wenig von dem abgeschöpften Nudelwasser köcheln lassen. Gekochte Nudeln abseihen und mit noch ein wenig Nudelwasser dem Gemüse beifügen.

6. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und für das gewisse Extra mit Basilikum und Hanf Harnesan garnieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
428 kcal	12 g	18 g
KH	Zucker	BS
62 g	5,8 g	9,4 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (450 G)



Tipp:

Das Gericht kannst du außerdem mit anderem Gemüse wie Paprika oder Auberginen aufpeppen.

HANF PASTA ALL'AMATRICIANA



Lecker, schnell zubereitet und voller Energie: Das macht diese vegane Rezeptinterpretation mit Hanf Urdinkel Pasta zu einem absoluten Hempi-
ons Favorit. Das Originalrezept für diese leckere Pastavariation stammt aus dem kleinen Bergdorf Amatrice in der italienischen Provinz Rieti und gehört zu den Klassikern der italienischen Küche.

FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Salz
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
250 g geschälte Tomaten
Salz
Pfeffer
Zucker zum Abschmecken
175 g Hanf Urdinkel Band-
nudeln oder Spiralen
½ Zwiebel
¼ TL Rauchpaprika-Pulver
Hanf Harnesan als Parme-
san-Alternative

1. Wasser mit 1 TL Salz in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Knoblauchzehen zerkleinern und in Olivenöl frittieren.

2. Im Anschluss Tomaten hinzugeben und für ca. 10 Minuten zu einer homogenen Masse verkochen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Die Hanf Pasta in das kochende Wasser geben und in 3 ½ Minuten „al dente“ kochen.

4. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit Salz, Rauchpaprika und Olivenöl anbraten, bis sie leicht karamellisieren.

5. Die Hanfnudeln unter die Tomatensauce heben. Mit karamellisierten Zwiebeln und Hanf Harnesan servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
507 kcal	11 g	16 g
KH	Zucker	BS
62 g	5,0 g	8,5 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (400 G)



Tipp:

Wenn du den Keim der Knoblauchzehe entfernst, fällt der berüchtigte Knoblauchgeruch, nach dem Genuss der Speisen, wesentlich geringer aus.

HANF NUDELSALAT



Dieser Nudelsalat ist nicht nur in der Grillsaison ein Hit, mit Hanf Urdinkel Spiralen schmeckt er das ganze Jahr über köstlich. Egal ob als Beilage oder Hauptgericht: Der Nudelsalat verbindet die Power von Hanf mit den wertvollen Vitalstoffen des buntem Gemüses.

FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Salz
180 g Hanf Urdinkel Spiralen
½ TL Salz
½ EL Senf
2 ½ EL Hanföl Classic oder Premium
1 ½-2 EL Essig
½ Paprika
½ Gurke
2 Tomaten
1 Frühlingszwiebel
Pfeffer
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

Kalorien	Fett	Eiweiß
555 kcal	24 g	18 g
KH	Zucker	BS
65 g	6,8 g	10 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (500 G)

1. Reichlich Wasser mit 1 TL Salz in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und 3 ½ Minuten „al dente“ kochen. Beim Abseihen der Nudeln etwas Kochwasser beiseite stellen.
2. Währenddessen die Marinade mit Salz, Senf, Hanföl und Essig zubereiten.
3. Nudeln direkt mit der Marinade durchmischen und auskühlen lassen. Regelmäßig ein wenig Nudelwasser zugeben, damit die Nudeln nicht verklumpen. Das Gemüse klein schneiden und mit den kalten Nudeln mischen, dabei optional das CBD Öl zugeben.
4. Anschließend den Salat abschmecken, mit Kräutern oder Sprossen bestreuen und servieren.



Tipp:

Wahlweise kannst du dem Nudelsalat weiteres Gemüse wie Karotten oder Radieschen zugeben. Weiters passen Avocados, Eier, geräucherter Fisch, Schafkäse, angebratene Pilze, Samen oder Nüsse sehr gut in den Nudelsalat.

HANF KÄSESPÄTZLE



Mit Hanfprotein bringst du mehr Power, Vitalstoffe und einen besonderen Biss in den österreichischen Klassiker. In der Hanf-Version bekommen die Spätzle eine grünliche Farbe dank des Hanfproteins High Fiber. Sie sind zudem auch noch kalorienärmer sowie ballaststoff- und proteinreicher als das Original.

FÜR 5 PERSONEN

400 g Spätzlemehl oder Dinkelgrieß fein
100 g Hanfprotein High Fiber
3 Eier
1 TL Salz
125 ml Wasser
125 ml Milch oder Milchersatz, wie z. B. Hanfmilch
500 g Spätzle-Käsemischung (oder eine Mischung aus Bergkäse, Rässkäse und Emmentaler)
1 Zwiebel
50 g Butter

1. Zuerst Mehl und Hanfprotein vermischen. Eier, Salz, Milch und Wasser zugeben und zu einem möglichst glatten Teig verrühren.
2. Einen großen Topf mit Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen.
3. Den Teig durch ein Spätzlesieb durchlassen und aufkochen.
4. Die Spätzle mit einem Lochsieb abschöpfen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen und in eine Schüssel geben. Dabei nach jeder Portion schichtweise Käse dazugeben.
5. Zwiebeln in Ringe schneiden, in Butter goldbraun braten und die Spätzle damit garnieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
864 kcal	46 g	52 g
KH	Zucker	BS
56 g	2,3 g	13 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (300 G)



Tipp:

Ohne Käse eignen sich die Hanf Spätzle genauso als köstliche Beilage und harmonieren vor allem mit Pilzen, Gemüse und Kräutern sehr gut. Mit Hanf Harnesan an Stelle der Käsemischung machst du die Spätzle außerdem zu einem vitalen Omega-Kick.

HANFPROTEIN NOCKERL



Hanfprotein Premium verleiht den Nockerl eine fein-nussige Note und bringt zudem viel Energie in das Traditionsgericht. Das leicht verdauliche Eiweiß und die Mineralstoffe im Hanfprotein werten die Nockerl zusätzlich auf.

FÜR 4 PORTIONEN

Für den Teig:

- 20 g weiche Butter
- 300 g Dinkelgrieß fein oder Spätzlemehl
- 100 g Hanfprotein Premium
- 1 gestrichener TL Salz
- 120 ml Milch oder Milchersatz, z. B. Hanfmilch
- 120 ml Wasser
- 2 Eier

Zum Kochen:

- 1 TL Salz
- 30 g Butter

1. Alle Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse verrühren. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben.

2. Um den Teig zu lockern, mit einem Kochlöffel unter die Masse fahren und mit schnellen Bewegungen nach oben ziehen („abschlagen“).

3. Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Hälfte des Teiges auf einem Brett verteilen. Mit dem Messer ca. 1 cm dicke Nockerl abschneiden und vom Brett in das heiße Wasser schieben.

4. Nach 6-8 Minuten abschöpfen und abtropfen lassen. Genauso mit der zweiten Hälfte des Teiges verfahren.

5. Anschließend in einer Pfanne 30 g Butter erhitzen. Die Nockerl darin schwenken und leicht anbraten.

Kalorien	Fett	Eiweiß
519 kcal	21 g	29 g
KH	Zucker	BS
51 g	2,0 g	6,7 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (200 G)



Tipp:

Hanfprotein Nockerl eignen sich vor allem als Beilage zu buntem Gemüse der Saison oder Pilzgerichten. Mit ein paar angebratenen Kräutern wie Thymian oder Salbei und einem Schuss Hanföl verfeinert, sind die Nockerl auch alleine ein Genuss.

HANF BURGERLAIBCHEN



In der vitalen Hanfküche musst du keineswegs auf Burger verzichten. Die Hanf Burgerlaibchen sind vegetarisch und können auch ohne viel Aufwand vegan gezaubert werden. Hanf Burger schmecken zu Salaten und Gemüse am besten, egal ob mit oder ohne Burgerbrot.

FÜR 8-10 STÜCK

2 Karotten
1 Zwiebel
100 g Hanfprotein High Fiber
100 g Dinkelgrieß
100 g Haferflocken
½ TL Suppengewürze
½ TL Salz
1 Ei (oder 1 EL Lein-/Chiasamen für die vegane Variante)
Hanfsamen geschält oder ungeschält für die Panade
Hitzebeständiges Pflanzenöl, z. B. Kokosöl oder Rapsöl

1. Karotten fein reiben. Zwiebel fein hacken. Trockene Zutaten bis auf Hanfsamen in einer Schüssel miteinander vermischen. Ei, Zwiebel und Karotten zugeben und alles miteinander vermengen.
2. Je nach Konsistenz etwas Wasser zugeben. Aus der Masse gleichmäßig große Laibchen formen.
3. Hanfsamen in einem flachen Teller verteilen. Burger auf beiden Seiten in Hanfsamen legen und leicht andrücken.
4. In einer Bratpfanne Pflanzenöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Burger auf beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten anbraten, mit Küchenpapier abtupfen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
180 kcal	6,5 g	9,5 g
KH	Zucker	BS
17,7 g	1,8 g	7,9 g

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK (75 G)



Tipp:

Für die vegane Variante 1 EL Lein- oder Chiasamen mit 4 EL Wasser vermengen und 20 Minuten einweichen. Mit der Mischung kann das Ei im Rezept ersetzt werden. Am besten schmecken die Burgerlaibchen in Hanf Dinkelbrötchen (S. 135) mit knackigem Salat und Hanfmus Premium.

HANFREIS POKÉ BOWL



Poké Bowls haben ihre Wurzeln auf Hawaii und sind besonders leckere und gesunde Kreationen. Das Original besteht vor allem aus Reis, knackigem Gemüse und rohem Fisch. Wir haben das Ganze in eine vegane und glutenfreie Version mit Hanf verwandelt.

FÜR 2 PORTIONEN

50 g Hanfsamen geschält
120 g Basmati- oder Sushi-
reis
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
150 g Pilze, z. B. Champi-
gnons, Shiitake oder Pfiffer-
linge
Prise Salz
250 g Gemüse: z. B.
Tomaten, Gurken, Paprika,
Radieschen, Karotten
½ Avocado
4 EL Hanföl Senfdressing
(S. 81)
1 TL Hanfsamen

1. Die Hanfsamen in einem Topf hellbraun anrösten, dann den Reis dazugeben und gemäß Anleitung kochen.
2. Olivenöl in die Pfanne geben. Die in Würfel geschnittene Zwiebel mit den Pilzen und einer Prise Salz anbraten.
3. Danach vom Herd stellen und auskühlen lassen. Gemüse in maximal 1 cm große Würfel schneiden. Die Avocado in Scheiben schneiden.
4. Hanföl Senfdressing nach Anleitung zubereiten.
5. Zum Anrichten zuerst Hanfreis in die Schale geben, dann mit geschnittenem Gemüse, Avocado und Pilzen belegen.
6. Zum Schluss das Dressing darübergießen, mit Hanfsamen bestreuen und servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
694 kcal	44 g	18 g
KH	Zucker	BS
56 g	9,5 g	12 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (480 G)



Tipp:

Alternativ zu Reis eignen sich auch Hirse, Buchweizen oder Quinoa. Auch bei den weiteren Zutaten sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.



DESSERTS MIT HANF

HANF SCHMARRN

HANF NICECREAM

APFEL-BIRNEN-HANF CRUMBLE

HANF EIS

HANF TASSENKUCHEN

HANFPROTEIN CRÊPE

HANF CRUNCHIES
SCHOKOKUGELN

HANF SCHMARRN



Hanf Schmarrn ist die besondere Version des Kaiserschmarrns, dem Traditionsgericht benannt nach Kaiser Franz Josef I. Hanfprotein bringt dem Gericht eine außergewöhnliche, grüne Farbe sowie zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe in die Nachspeise.

FÜR 4 PORTIONEN

6 Eier

400 ml Milch oder Milcher-
satz, z. B. Hanfmilch

1 gestrichener TL Salz

150 g glattes Dinkelmehl

50 g Hanfprotein High
Fiber

Prise Salz

50 g Rosinen (je nach Ge-
schmack)

40 g Butter oder Kokosöl

Staubzucker zum Bestreuen

1. Zuerst das Eiweiß vom Eigelb trennen und in separate Schüsseln geben. Milch, Salz, Mehl und Protein nach und nach zum Eigelb geben und zu einem glatten Teig rühren.

2. Dem Eiweiß eine kleine Prise Salz zugeben und zu einem festen Eischnee schlagen. Den Schnee vorsichtig zum anderen Teig hinzufügen und unterheben. Eine große, beschichtete Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und 10 g der Butter darin schmelzen. Ein Viertel des Teiges in die Pfanne geben und für 2-3 Minuten goldbraun backen. Danach Teig vierteln, wenden und weitere 2-3 Minuten backen.

3. Zum Schluss die Teigviertel in kleine Stücke zerreißen und ein Viertel der Rosinen hinzufügen. Den fertigen Schmarrn im Backofen bei 50 °C warmhalten und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. Mit Staubzucker bestreuen und servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
KH	Zucker	BS
497 kcal	26 g	24 g
37 g	12 g	8,2 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (250 G)



Tipp:

Das Gericht eignet sich auch als süße Hauptmahlzeit. Als Beilage zum Hanf Schmarrn harmonieren Apfelmus oder eine Beersauce bestens. Im Kaiserhaus von Habsburg wurde die Süßspeise meist mit einem Zwetschgenröster serviert.

HANF NICECREAM



Nicecream ist das perfekte, erfrischende Dessert für heiße Sommertage. Sie ist nicht nur kinderleicht zubereitet, sondern auch kalorienärmer als herkömmliches Eis und aus rein pflanzlichen Zutaten. Dabei kommt Hanf Nicecream ganz ohne zusätzlichen Zucker aus, enthält dafür aber viel Omega-3 und leicht verdauliches Eiweiß.

FÜR 4 PORTIONEN

2 Bananen sehr reif (in Stücke geschnitten und eingefroren)

2 EL Hanfmus Premium

100 ml Wasser

2 TL Hanf Crunchies Vanille Zimt

Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Die sehr reifen Bananen in Stücke schneiden und für ein paar Stunden in das Gefrierfach legen.
2. Für die Hanf Nicecream die gefrorenen Bananenstücke sowie Hanfmus und Milch in einen Mixer geben und so lange mixen bis ein cremiges Eis entsteht. Nicht zu lange mixen, sonst schmilzt das Eis wieder.
3. Sollte es zu weich sein, Die Mischung noch einmal kurz in das Gefrierfach stellen.
4. Die Nicecream mit Hanf Crunchies garnieren und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
136 kcal	6,2 g	5,0 g
KH	Zucker	BS
14 g	12 g	3,4 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (100 G)



Tipp:

Als Topping für die Nicecream eignen sich neben den Hanf Crunchies auch verschiedene Beeren oder Hanf Granola (S. 41).

APFEL-BIRNEN-HANF CRUMBLE



Ein Crumble besteht aus mit Streuseln überbackenen Früchten und schmeckt frisch am besten. Das Wort "crumble" bedeutet im Englischen Streusel und die Nachspeise zählt zu den Klassikern in Großbritannien. Hanfprotein und Hanfmus im Rezept sorgen für eine nussige Note und eine Extraportion Power. Der warme Nachtisch hat immer Saison, ob im Winter zu einer Tasse heißem Hanfmilch Kakao (S. 69) oder im Sommer mit einer Kugel Hanf Nicecream (S. 119).

FÜR 4 PORTIONEN

1 Apfel
1 Birne
Optional: 2 TL Amaretto
½ TL Zimt
Optional: 1 EL Rosinen
20 g Hanfmus Premium
2 EL Wasser
100 g brauner Zucker
30 g Protein
60 g Dinkelmehl
1 EL Hanfsamen geschält

1. Apfel und Birne in kleine Stücke schneiden. Die Früchte mit Amaretto, ½ TL Zimt und wahlweise Rosinen mischen und in eine feuerfeste Form geben.

2. Hanfmus in einer Schüssel mit 2 EL Wasser mischen und glatrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einer Masse verkneten.

3. Die Masse auf den Früchten verteilen, sodass diese vollständig bedeckt sind.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 35 Minuten knusprig backen, bis die Äpfel weich sind und das Crumble knusprig.

5. Warm servieren und wahlweise mit Hanf Nicecream (S. 119) genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
267 kcal	6,3 g	9,0 g
KH	Zucker	BS
42 g	32 g	3,8 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (100 G)



Tipp:

Das Crumble Rezept eignet sich auch super zur Resteverwertung: neben Äpfeln oder Birnen können auch Beeren, Zwetschgen und Marillen verwendet werden.

HANF EIS



Mit dieser Versuchung verwandelt man das klassische Vanilleeis in ein nussiges Geschmacksspektakel. Oben drauf verleiht das Hanfmus dem Eis eine Extraportion Eiweiß und Omega-3.

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Vanilleeis (wahlweise vegan)

3 EL Hanfmus Premium

Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg

1. Vanilleeis in eine Schüssel geben und für ein paar Minuten auftauen lassen. Hanfmus mit einem Löffel unter das Vanilleeis rühren, bis es gleichmäßig verteilt ist.
2. Optional das CBD Öl zugeben und mititerrühren.
3. Alles zusammen nochmals für ca. 15 Minuten ins Gefrierfach geben.
4. Zum Servieren kleine Kugeln formen und je nach Belieben mit etwas Hanfmus dekorieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
159 kcal	8,4 g	4,4 g
KH	Zucker	BS
16 g	14 g	0,7 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (60 G)



Tipp:

Die süßen Sorten der Hanf Crunchies eignen sich sehr gut als zusätzliches Topping für den Eisbecher.

HANF TASSENKUCHEN



Fertig in nur wenigen Minuten, schmeckt dieser süße Tassenkuchen mit Schokolade, Hanfsamen und Protein nicht nur köstlich, sondern stillt auch den Heißhunger nach Süßem auf vitale Art und Weise.

FÜR 1 PORTION

2 EL Kokosöl
20 g Dinkelmehl
20 g Hanfprotein Premium
½ TL Backpulver
2 EL Rohrohrzucker oder Honig
¾ TL Zimt
60 ml Milch oder Milchersatz, z. B. Hanfmilch
1 TL Vanilleextrakt
Optional: 4 Tropfen CBD Öl
10% = 20 mg
Für das Topping:
1 TL Hanfsamen geschält
1 TL Zucker
Prise Zimt

1. Kokosöl in ein Tasse geben und in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren.
3. Mit dem restlichen Zucker, Zimt und Hanfsamen bestreuen und 1 ½ Minuten in der Mikrowelle bei 600 W „backen“. Warm direkt aus der Tasse genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
622 kcal	40 g	17 g
KH	Zucker	BS
46 g	31 g	4,9 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (175 G)



Tipp:

Nach Belieben kannst du auch geschälte Hanfsamen, Hanf Crunchies, Kokosflocken, Kakaopulver, Nüsse oder andere Samen in die Masse geben. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

HANFPROTEIN CRÊPE



Die weltbekannte französische Version des Pfannkuchens wird zusammen mit dem Hanfprotein Premium ein wahres Geschmackserlebnis. Zudem bringt das Protein nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern auch wichtige Mineralstoffe in die köstliche Süßspeise.

FÜR 8 CRÊPES

150 g glattes Dinkelmehl
50 g Hanfprotein Premium
½ TL Salz
4 Eier
300 ml Milch oder Milcher-
satz, z. B. Hanfmilch
20 g Kokosöl oder Butter

1. Zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Anschließend die Eier und die Flüssigkeit hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

2. Eine beschichtete Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und ein wenig Butter/Öl darin verteilen. Etwas Teig in die Mitte der Pfanne geben und durch Kippen den Teig gleichmäßig dünn in der Pfanne verteilen.

3. Nach 2-3 Minuten die Crêpes vorsichtig vom Boden lösen und mit einem Pfannenwender umdrehen. Nochmals kurz auf der anderen Seite backen und anschließend im Backofen warmhalten.

4. Genauso mit dem Rest des Teiges vorgehen. Zum Servieren die Crêpes mit einer Füllung nach Wahl bestreichen und einrollen. Mit Früchten garniert servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
182 kcal	9,2 g	11 g
KH	Zucker	BS
13 g	0,7 g	1,9 g

NÄHRWERTE FÜR 1 CRÊPE (90 G)



Tipp:

Bei der Füllung sind unsere Favoriten Hanfmus Premium mit Banane oder eine süße Fruchtmarmelade. Du kannst die Crêpes aber auch pikant füllen, wie z. B. mit Käse, Zwiebeln oder sogar wie ein Wrap mit kräftigen Saucen und bunten Salaten.

HANF CRUNCHIES SCHOKOKUGELN



Wenn es schnell gehen muss, sind die Hanf Crunchies Schokokugeln die beste Wahl. Mit nur zwei Zutaten sind die süßen Knusperpralinen kinderleicht und schnell zubereitet.

FÜR CA. 25 STÜCK

100 g Schokolade (60% Kakaogehalt)

100 g Hanf Crunchies Natur

1. Die Schokolade grob zerkleinern und in eine feuerfeste Schüssel geben. Die Schüssel auf einen, mit kochendem Wasser gefüllten, kleinen Topf stellen und die Schokolade langsam im Dampf des Wassers schmelzen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

2. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, die Schüssel vorsichtig vom Topf nehmen und die Hanf Crunchies hinzugeben.

3. Alles gleichmäßig miteinander vermischen. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln jeweils eine daumengroße Menge der Mischung zu Kugeln formen und in ein kleines Papierförmchen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

4. 1 ½ - 2 Stunden auskühlen lassen, bis die Kugeln fest sind.

Kalorien	Fett	Eiweiß
KH	Zucker	BS
197 kcal	14 g	7,0 g
9,2 g	8,0 g	6,6 g

NÄHRWERTE FÜR 5 STÜCK (40 G)



Tipp:

Für einen süß-salzigen Kick, können die Hanf Crunchies Natur mit gesalzene[n] Hanf Crunchies ersetzt werden.



BACKEN MIT HANF

HANFPROTEIN BAGUETTE

HANF NUSSSCHNECKEN

HANF DINKELBRÖTCHEN

HANF MARMORMUFFINS

HANF APFELKUCHEN

HANF LINZERSCHNITTEN

HANF BANANENBROT

UMMANTELT
SCHOKOKUCHEN

HANF SCHOKOKEKSE

HANF NUSSZWIEBACK

HANFPROTEIN BAGUETTE



Die wertvollen Zutaten machen das Baguette zu etwas Besonderem. Roggen und Dinkel gelten als leichter verträglich und enthalten außerdem mehr Nährstoffe als herkömmliches Weizenmehl. Hanfprotein sorgt zudem für eine Extraportion Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralstoffe.

FÜR 2 BAGUETTES

400 g Dinkemehl
100 g Hanfprotein High Fiber
100 g Roggenmehl
18 g Salz
20 g frische Hefe, alternativ ½ EL Trockenhefe
6 g Zucker
400 ml lauwarmes Wasser (ca. 420 ml für Trockenhefe)
3 EL Hanfsamen ungeschält

1. Dinkelmehl, Roggenmehl, Hanfprotein und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

2. Hefe und Zucker in ein wenig lauwarmem Wasser auflösen und kurz gehen lassen. Hefemischung und Mehlmischung zu einem Teig verarbeiten und für mindestens eine Stunde an einem warmen Ort rasten lassen.

3. Den Backofen auf 240 °C vorheizen. Anschließend den Teig auf einer bemehlten, mit Hanfsamen bestreuten Arbeitsfläche in zwei längliche Stücke teilen. Diese jeweils zu einem Wurzelbaguette eindrehen.

4. Die Brote bei 240 °C im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten backen.

5. Danach die Temperatur auf 220 °C reduzieren und für 10 weitere Minuten fertig backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
245 kcal	3,0 g	13 g
KH	Zucker	BS
38 g	1,5 g	9,9 g

NÄHRWERTE PRO 100 G



Tipp:

Optional können geschälte und ungeschälte Hanfsamen auch direkt in den Brotteig gegeben werden. Beide sorgen für ein Extra an wertvollen Omega-Fettsäuren, wobei die ungeschälten Hanfsamen im Brotteig schön knackig bleiben und dem Brot eine besondere Note verleihen.

HANF DINKELBRÖTCHEN



Die nussig, rustikalen Hanfbrötchen schmecken am besten gefüllt mit Hanf Burgerlaibchen oder mit einem kräftigen Aufstrich. Das Extra an Eiweiß und Ballaststoffen durch das Hanfprotein hält dich zudem lange satt.

FÜR 8 BRÖTCHEN

350 g Dinkemehl
85 g Hanfprotein High Fiber
20 g frische Hefe, alternativ ½ EL Trockenhefe
40 g Butter
1 Ei
40g Zucker
1 TL Salz
150 ml Wasser, lauwarm (ca. 170 ml mit Trockenhefe)
1 Eiklar
2 EL Hanfsamen geschält

1. Mehl, Hanfprotein, Hefe, Butter, Ei, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Langsam das lauwarme Wasser hinzugeben und durchkneten. Die Teigkugel zugedeckt an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.

2. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, damit die Luft entweichen kann, und acht gleich große Kugeln formen.

3. Damit die Kugeln beim Backen nicht aufreißen, sollten sie eine glatte Oberfläche haben. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und zugedeckt nochmals eine Stunde gehen lassen.

4. Das Eiklar mit 1 EL Wasser verrühren, die Teigrohlinge damit bestreichen und mit Hanfsamen bestreuen. Die Brötchen bei 185 °C für 12-17 Minuten backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
278 kcal	8,2 g	12,7 g
KH	Zucker	BS
35 g	5,8 g	7,0 g

NÄHRWERTE PRO BRÖTCHEN (100 G)



Tipp:

Gib die kleinen Teigkugeln in eine eingefettete Muffinform, damit diese ihre gleichmäßige Form behalten und beim Backen vor allem in die Höhe aufgehen. Bei einer kleinen Form erhältst du mehr als acht Hanf Dinkelbrötchen.

HANF APFELKUCHEN



Dieser besondere Apfelkuchen sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch fantastisch. Das Hanfprotein in der Masse bringt eine rustikale Note und zusätzliche Nährstoffe in das fruchtige Geschmackserlebnis.

FÜR 1 KUCHEN

150 g Butter
150 g Rohrzucker
2 Eier
Prise Salz
150 g Dinkel-Vollkornmehl
50 g Hanfprotein High Fiber
120 g geriebene Mandeln
1 gehäufte TL Backpulver
80 g Rosinen
1 kg säuerliche Äpfel
1 EL Zitronensaft
3 EL Hanfsamen ungeschält

1. Butter, Zucker, Eier und Salz schaumig schlagen. Danach Mehl, Hanfprotein, Mandeln und Backpulver separat vermischen und unterheben.

2. Die Masse in eine runde Tortenform geben und mit Rosinen bestreuen. Äpfel schälen, halbieren, längs einschneiden und Zitronensaft darüber träufeln.

3. Backofen auf 175 °C vorheizen. Teig dicht mit Äpfeln belegen und mit Hanfsamen bestreuen. Je nach Saftgehalt der Äpfel bei 175 °C für 60-70 Minuten backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
256 kcal	14 g	6,2 g
KH	Zucker	BS
25 g	18,3 g	4,3 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (90 G)



Tipp:

Du kannst den Gehalt an gesunden Fetten im Hanf Apfelkuchen sehr einfach erhöhen. Ersetze dazu die gemahlene Mandeln im Rezept mit einer Hanfsamen-Mandelmischung. Dazu je 60 g Mandeln und Hanfsamen zusammen in einem Mixer zerkleinern.

HANF LINZERSCHNITTEN



Die Linzerschnitten zählen zu den Klassikern unter den österreichischen Süßspeisen. Hanfprotein High Fiber im Rezept sorgt für einen feinen Biss, eine besondere Farbe und eine Extraportion an Eiweiß und Ballaststoffen.

FÜR 1 BLECH

200 g weiche Butter
180 g Rohrzucker
ca. 2 Tropfen Vanilleextrakt
(je nach Konzentration)
3 Eier
150 g Dinkelmehl
50 g Hanfprotein High
Fiber
200 g Nüsse, gemahlen
50 g Dinkelbrösel/Semmel-
brösel
Schale einer unbehandel-
ten Zitrone
1 Prise Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
150 g Johannisbeeren
Marmelade
1 Ei zum Bestreichen
3 EL Hanfsamen geschält
zum Bestreuen

1. Butter, Zucker, Vanilleextrakt und Eier in einer Schüssel schaumig schlagen.
2. Anschließend Mehl, Hanfprotein, gemahlene Nüsse, Brösel und Zitronenabrieb mit einer Prise Zimt und gemahlene Nelken vermischen und der feuchten Masse unterheben.
3. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. $\frac{2}{3}$ der Masse auf ein Blech mit Backpapier verteilen und mit Marmelade bestreichen. Den restlichen Teig in einen Spritzsack geben und ein Gittermuster über die Marmeladeschicht spritzen.
4. Anschließend mit Ei bestreichen und mit Hanfsamen bestreuen.
5. Den Kuchen für 45 Minuten im Backofen backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
329 kcal	21 g	8,7 g
KH	Zucker	BS
27 g	18 g	2,7 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (80 G)



Tipp:

Für ein besonderes Knuspererlebnis kannst du die Hanf Linzerschnitte mit ungeschälten Hanfsamen bestreut, welche während dem Backen schön knusprig werden. Die gemahlene Nüsse im Rezept können zudem auch mit geschälten Hanfsamen ersetzt werden.

HANF BANANENBROT



Hanf Bananenbrot ist als Snack der ideale Energielieferant für dein nächstes Abenteuer. Die Hempions genießen das Bananenbrot am liebsten pur oder mit ein wenig Hanföl für den zusätzlichen Omega-Kick.

FÜR 1 BANANENBROT

4 reife Bananen (je reifer, desto besser)
300 g Dinkelmehl
50 g Hanfprotein Premium oder High Fiber
1 Packung Vanillezucker
1 Packung Backpulver
50 g Hanfsamen geschält
50 g Hanf Crunchies Natur
100 ml Milch oder Milchersatz wie z. B. Hanfmilch
1 Ei
2 EL hitzebeständiges Pflanzenöl, z. B. Kokosöl oder Rapsöl
Prise Salz
Öl oder Butter zum Einstreichen der Kastenform
Optional: 16 Tropfen CBD
Öl 10% = 80 mg

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Bananen in einer Schüssel zerdrücken.
2. Im Anschluss alle restlichen Zutaten zugeben und vermengen.
3. Kastenform einfetten und die Masse hineingeben. Anschließend für 45 Minuten fertig backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
259 kcal	9,3 g	11 g
KH	Zucker	BS
31 g	9,9 g	4,4 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (100 G)



Tipp:

Für die vegane Variante das Ei weglassen und eine Milch-Alternative, wie z. B. Hanfmilch, verwenden. Um eine besondere Note zu erhalten, kannst du auch Gewürze wie Zimt oder Kakao in das Bananenbrot geben.

UMMANTELT SCHOKOKUCHEN



Dieser schnelle Schokokuchen wird durch seinen Mantel aus Hanfsamen zum richtigen Hingucker. Die Samen verleihen zudem einen leckeren Geschmack und bringen wertvolle Vitalstoffe in die süße Versuchung.

FÜR 1 KUCHEN

150 g Butter
150 g Rohrzucker
ca. 5 Tropfen Vanilleextrakt
(je nach Konzentration)
3 Eier
200 g Dinkelmehl
50 g Hanfprotein High
Fiber
2 TL Backpulver
3 EL Milch oder Michlersatz
3 EL Rum oder Branntwein
200 g Schokolade, zerkleinert/gerieben
3 EL Hanfsamen geschält
und ungeschält

1. Butter, Zucker, Vanilleextrakt und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Hanfprotein vermischen, der Buttermischung unterheben und danach die restlichen Zutaten bis auf die Hanfsamen einrühren.
2. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine Kastenform einfetten und mit $\frac{3}{4}$ der Hanfsamen ausstreuen.
3. Die Masse in die Kastenform füllen, mit den restlichen Samen bestreuen und für ca. 60 Minuten backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
KH	Zucker	BS
359 kcal	15 g	11 g
40 g	24 g	6,2 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (100 G)



Tipp:

Das Schokokuchen harmoniert besonders gut zusammen mit dem einer Kugel Hanfeis (S. 123) oder Nicecream (S. 119).

HANF SCHOKOKEKSE



Egal ob als gesunde Alternative zur Weihnachtsbäckerei oder als Snack zu jeder Jahreszeit, die Hanf Schokokekse sind dank des Hanfproteins ideal für bewusste Genießer. Sie liefern wertvolles, pflanzliches Protein und haben einen besonderen, nussigen Geschmack.

FÜR 25 STÜCK

100 g Butter oder Margarine (gekühlt)
100 g brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
2 Eier
220 g Dinkelmehl
80 g Hanfprotein High Fiber
½ Packung Backpulver
3 EL Kakaopulver ungesüßt
Optional: 8 Tropfen CBD Öl
10% = 40 mg

1. Butter, Zucker und Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl, Hanfprotein, Backpulver, Kakaopulver und wahlweise CBD Öl vermischen und der Buttermischung unterheben. Falls der Teig nicht fest genug ist, noch ein wenig Mehl dazugeben.
2. Anschließend die Masse abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Nach der Ruhezeit den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen.
3. Die Hanf Schokokekse im vorgeheizten Backofen für ungefähr 10 Minuten backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
183 kcal	8,1 g	6,3 g
KH	Zucker	BS
20 g	7,8 g	4,3 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (50 G)



Tipp:

Noch knuspriger werden die Hanfkekse, wenn du ungeschälte Hanfsamen in die Masse gibst. Verwende dazu im Rezept zusätzlich etwa 40 g Hanfsamen.

HANF NUSSZWIEBACK



Schnell und einfach zubereitet, knusprig und ideal als Powerlieferant: Hanf Nusszwieback hat es in sich. Er ist der perfekte Snack für unterwegs, passt aber genauso gut zum Kaffee oder für Zwischendurch.

FÜR 40 STÜCK

140 g Rohrzucker
3 Eier
40 g Hanfprotein High Fiber
140 g Dinkelmehl
250 g Walnüsse ganz
50 g Hanfsamen ungeschält
150 g Rosinen
2 EL Kokosöl zum Einfetten

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Zucker und Eier schaumig schlagen.
2. Hanfprotein und Mehl in einer Schüssel vermischen und unterheben. Nüsse, Rosinen und Hanfsamen locker dazurühren.
3. Die Masse auf einem eingefetteten Blech verteilen und für 20 Minuten bei 180 °C backen.
4. Anschließend herausnehmen, in Schnitten von etwa 1 cm Breite und 3 cm Länge schneiden und gegebenenfalls auf ein zweites Blech geben.
5. Danach für weitere 10 Minuten bei 120° C fertig backen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
204 kcal	12 g	5,6 g
KH	Zucker	BS
19 g	13 g	3,0 g

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION (50 G)



Tipp:

Hanf Nusszwieback kannst du genauso mit anderen Nüssen und Samen backen. Dazu eignen sich Mandeln und Haselnüsse besonders gut. Zudem können Rosinen mit Cranberries ersetzt werden.

HANF NUSSSCHNECKEN



Die schmackhaften Hanf Nusschnecken eignen sich ideal als süßer Reiseproviant oder zu Hause zum Kaffee.

FÜR CA. 15 STÜCK

400 g Dinkelmehl
100 g Hanfprotein High Fiber
1 gestrichener TL Salz
80 g Rohrzucker (für Teig)
20 g frische Hefe (alternativ ½ EL Trockenhefe)
150 ml Milch oder Milchersatz, z. B. Hanfmilch
80 g Butter
2 Eier
Schale einer unbehandelten Zitrone
50 g Butter
50 g Rohrzucker (zum Bestreuen)
Prise Zimt
50 g Rosinen
75 g geschälte und/oder ungeschälte Hanfsamen
75 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse und Haselnüsse)

Kalorien	Fett	Eiweiß
303 kcal	15 g	9,9 g
KH	Zucker	BS
30 g	12 g	5,0 g

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK (80 G)

1. Für den Hefeteig Mehl, Hanfprotein, Salz und 80 g Zucker vermischen und Hefe hineinbröseln. Milch mit 80 g zerlassener, nicht zu heißer Butter vermengen und dazugeben.

2. Eier und Zitronenschale beifügen, zu einem Teig verarbeiten und für mindestens eine Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen. Währenddessen die Hanfsamen und die gehackten Nüsse in einer Schüssel vermischen.

3. Die Masse nach dem Ruhen zu einem 1 cm dicken Rechteck auswalken und den Backofen auf 190 °C vorheizen. Mit zerlassener Butter bestreichen und mit Zucker, Zimt, Rosinen und Nuss-Samen-Gemisch bestreuen.

4. Eng einrollen und 2 cm breite Stücke abschneiden. Oberseite mit restlicher Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen für 15-20 Minuten backen.



Tipp:

Für die vegane Version können die Eier mit etwa 100 ml Hanfmilch ersetzt werden. Als aromatische Alternative zu Butter können Kokos- oder Mandelöl verwendet werden.

HANF MARMORMUFFINS



Der Klassiker neu interpretiert als Muffin und mit Hanf. Das Hanfprotein Premium und sein nussiger Geschmack harmonieren perfekt mit dem bekannten Kakaoaroma der Marmormuffins.

FÜR 10 STÜCK

3 Eier

100 g Staubzucker

1 Packung Vanillezucker

50 g Butter oder Kokosöl

140 ml Milch oder Milchersatz, z. B. Hanfmilch

150 g Dinkelmehl

50 g Hanfprotein Premium

½ Packung Backpulver

1 EL Kakao ungesüßt

2 EL Wasser

Hanf Crunchies Natur als Deko

Optional: 8 Tropfen CBD Öl
10% = 40 mg

1. Zuerst die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Anschließend Staubzucker, Vanillezucker und in Flocken geschnittene Butter hinzufügen. Alles schön schaumig schlagen und Milch mit Mehl, Hanfprotein und Backpulver nach und nach einrühren.

2. Die Masse teilen und in eine Hälfte Kakao mit 2 EL Wasser einrühren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

3. Papierförmchen in einem Muffinblech verteilen und mit etwa der gleichen Menge der dunklen und hellen Masse füllen. Jedes Förmchen sollte nur etwas mehr als bis zur Hälfte gefüllt werden, damit es beim Backen nicht übergeht. Nach Belieben mit Hanf Crunchies Natur dekorieren und ca. 30-40 Minuten backen.

4. Wenn ein Stäbchen oder Messer nach dem Einstechen in die Masse sauber herauskommt, die Muffins aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
205 kcal	9,1 g	8,0 g
KH	Zucker	BS
22 g	12 g	1,8 g

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK (70 G)



Tipp:

Für einen nussigen Kern kannst du zudem ein bisschen Hanfmus in die Mitte jedes Muffins geben und soweit eindrücken, bis es im Teig verschwindet.



REZEPTVERZEICHNIS

HANFÖL

- Hanf Birchermüsli 39
- Hanf Hummus 55
- Hanf Joghurt Dip 57
- Hanf Hüttenkäse Dip 57
- Hanföl Popcorn 59
- Hanföl Senfdressing 81
- Kräuter Hanföl 81
- Italian Hanföl Dressing 83
- Hanf French Dressing 85
- Zucchini Cremesuppe 91
- Hanf Kohlrabi-Carpaccio 93
- Hanf Nudelsalat 105

HANFSAMEN UNGESCHÄLT

- Hanfprotein Porridge 37
- Hanf Granola 41
- Hanf Schaumomelett 45
- Hanf Cracker 51
- Pikantes Salattopping 87
- Hanfsprossen ziehen 89
- Hanf Burgerlaibchen 111
- Hanfprotein Baguette 133
- Hanf Apfelkuchen 137
- Ummantelter Schokokuchen 143
- Hanf Nusszwieback 147
- Hanf Nussschnecken 149

HANFSAMEN GESCHÄLT

- Hanfprotein Porridge 37
- Hanf Cracker 51
- Hanf Energiekugeln 61
- Hanfmilch 65
- Bananen Hanfmilch 67
- Beeren Hanfmilch 67
- Hanfmilch Kakao 69
- Goldene Hanfmilch 69
- Hanfprotein Shake Basic 71
- Hanfprotein Shake Schoko 71
- Guten Morgen Hanf Smoothie 73
- Hanf Apfelstrudel Shake 75
- Pikantes Salattopping 87
- Hanf Burgerlaibchen 111
- Hanfreis Poké Bowl 113
- Apfel-Birnen-Hanf Crumble 121
- Hanf Tassenkuchen 125
- Hanf Dinkelbrötchen 135
- Hanf Linzerschnitten 139
- Hanf Bananenbrot 141
- Ummantelter Schokokuchen 143
- Hanf Nussschnecken 149

HANFSAMEN PREMIUM

- Hanf Smoothie Bowl 43
- Hanf Hüttenkäse Dip 57

REZEPTVERZEICHNIS

• Hanf Kohlrabi-Carpaccio 93 • Hanf Bananenbrot 141

• Ummantelter Schokokuchen 143

HANFS CRUNCHIES

• Hanfprotein Porridge 37

• Hanf Birchermüsli 39

• Hanf Hüttenkäse Dip 57

• Zucchini Cremesuppe 91

• Hanf Nicecream 119

• Hanf Crunchies Schokokugeln 129

• Hanf Bananenbrot 141

• Hanf Marmormuffins 151

• Hanf Schokokekse 145

• Hanf Nusszwieback 147

• Hanf Nussschnecken 149

HANFPROTEIN PREMIUM

• Hanfprotein Porridge 37

• Hanf Birchermüsli 39

• Hanf Smoothie Bowl 43

• Hanfprotein Shake Basic 71

• Hanfprotein Shake Schoko 71

• Hanf Apfelstrudel Shake 75

• Hanfprotein Nockerl 109

• Apfel-Birnen-Hanf Crumble 121

• Hanf Tassenkuchen 125

• Hanfprotein Crêpe 127

• Hanf Bananenbrot 141

• Hanf Marmormuffins 151

HANFPROTEIN HIGH FIBER

• Hanfprotein Porridge 37

• Hanf Granola 41

• Hanf Smoothie Bowl 43

• Hanf Pfannbrot 49

• Hanf Cracker 51

• Hanf Nachos 53

• Hanfprotein Shake Basic 71

• Hanfprotein Shake Schoko 71

• Hanf Käsespätzle 107

• Hanf Burgerlaibchen 111

• Hanf Schmarrn 117

• Hanfprotein Baguette 133

• Hanf Dinkelbrötchen 135

• Hanf Apfelkuchen 137

• Hanf Linzerschnitten 139

HANFMUS PREMIUM

• Hanf Hummus 55

• Hanf Apfelstrudel Shake 75

• Hanf French Dressing 85

• Hanf Nicecream 119

• Apfel-Birnen-Hanf Crumble 121

• Hanf Eis 123

CBD ÖL

- Hanfprotein Porridge 37
- Hanf Birchermüsli 39
- Hanf Smoothie Bowl 43
- Hanf Hummus 55
- Hanf Joghurt Dip 57
- Hanf Hüttenkäse Dip 57
- Hanföl Popcorn 59
- Hanf Energiekugeln 61
- Bananen Hanfmilch 67
- Beeren Hanfmilch 67
- Hanfmilch Kakao 69
- Goldene Hanfmilch 69
- Guten Morgen Hanf Smoothie 73
- Hanföl Senfdressing 81
- Kräuter Hanföl 81
- Italian Hanföl Dressing 83
- Hanf Nudelsalat 105
- Hanf Nicecream 119
- Hanf Eis 123
- Hanf Tassenkuchen 125
- Hanf Bananenbrot 141
- Hanf Schokokekse 145
- Hanf Marmormuffins 151

HANF HARMESAN

- Hanf Carbonara 97

- Pfifferling Hanfpasta 99
- Zucchini-Tomaten Hanfspiralen 101
- Hanfpasta All'Amatriciana 103

HANF URDINKEL SPIRALEN

- Hanf Carbonara 97
- Zucchini-Tomaten Hanfspiralen 101
- Hanfpasta All'Amatriciana 103
- Hanf Nudelsalat 105

HANF URDINKEL BANDNUDELN

- Hanf Carbonara 97
- Pfifferling Hanfpasta 99
- Hanfpasta All'Amatriciana 103

HANFTEE

- Hanf Eistee 77

