

# **Essen und Trinken mit Maca: Die 10 beliebtesten Maca Rezepte**



## **Maca ein Superfood vielseitig einsetzbar**

Maca, auch "peruanischer Ingwer" genannt, ist eine Wurzel, die seit 2000 Jahren in den peruanischen Anden angebaut wird. Maca ist eine komplexe, nährstoffreiche Vollnahrung. Es ist eine natürliche Porteinquelle da das Maca reich an Ballaststoffen ist. Es zählt in Deutschland zu den sogenannten „Superfoods“.

In Pulverform ist Maca als Zugabe zu Smoothies oder Müsli gut geeignet. Aufgrund seiner natürlichen Süße kann es helfen, die Menge an zugeführtem Zucker zu reduzieren. Es lässt sich sehr gut zu Desserts wie Pudding, Cremes oder Muffins verarbeiten. Natürlich kann man Maca in Pulverform auch einfach tagtägliche Getränken wie z.B. Milch, Tee und Kaffee oder Kakao beifügen. Es verändert den Geschmack nicht allzu sehr und fügt jeden Tag all die Vorteile von Maca deiner Ernährung hinzu.

Maca Pulver findet auch in Hauptmahlzeiten gerne Verwendung. Einfach ein paar Löffel morgens in die Haferflocken verrühren. Mittags in Suppen, damit sie mehr Nährstoffe bekommen. Maca kann in fast jedes Gericht gegeben. Nehmen Sie jedoch nicht mehr als ein paar Teelöffel pro Portion. Es überlagert sonst andere Aromen, aber verwenden Sie genug, um Ihren Tagesbedarf zu decken.

### **Dosierung**

Es gibt keine allgemeine Dosierungsempfehlung für das Maca in Pulverform. Die genaue Dosierung hängt zum einen von dem individuellen gesundheitlichen Zustand und zum anderen vom gewünschten Ergebnis ab. Die Standarddosis liegt in Abhängigkeit vom Körpergewicht zwischen 5 und 40 g Rohpulver pro Tag. Es empfiehlt sich, nicht direkt mit der höchsten Dosis zu beginnen, sondern diese langsam zu steigern.

Im Folgenden haben wir Ihnen die 10 besten Rezepte mit Maca Pulver zusammengetragen.

Wir wünschen Ihnen eine guten Appetit!

# 1. EINFACHE TOMATENSUPPE MIT MACA

Rezept für eine klassische, einfache und schnelle Tomatensuppe mit Maca Pulver, Kokosmilch und Brunnenkresse



Überall, wo mit Mehl andickt, kann im Prinzip auch Maca Pulver zum Einsatz kommen wie in dieser sehr einfachen und schnell zubereiteten Tomatensuppe.

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Tassen **Tomatenpüree**
- 2 Teelöffel **Butter** oder natives Olivenöl
- 2 Esslöffel **Maca Pulver**
- Zwei **Schalotten**, fein gehackt
- Eine **Knoblauchzehe**, zerdrückt, nach Geschmack
- **Salz, Pfeffer und Basilikum** nach Geschmack
- Etwas **Sahne** oder **Kokosmilch**
- Eine Handvoll **Brunnenkresse**
- Etwas Wasser

**Zubereitung:** Die gehackten Schalotten zusammen mit dem Knoblauch in der Butter glasig dünsten. Anschließend das Tomatenpüree und etwas Wasser und Sahne oder Kokosmilch hinzugeben. Das Maca Pulver mit einem Schneebesen unterrühren und kurz weiter köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken und die warme Suppe in zwei Suppenschalen füllen. Mit Brunnenkresse bestreuen.

## 2. MACA MUFFINS MIT BANANE

**Rezept für einfache Bananenmuffins mit Maca Pulver und Schokosplittern. Auch vegan und glutenfrei möglich**



In Begleitung zum Tee eignen sich die einfachen und nahrhaften Maca-Bananen-Muffins

### **Zutaten für 12 Muffins:**

- 200 g **Mehl** (am besten Bio-Dinkel-Vollkornmehl oder eine glutenfreie Alternative)
- 50 g **Maca Pulver**
- ½ Pck. **Backpulver**
- eine gute Prise **Salz**
- 2-3 reife **Bananen**
- 100 g **Rohrzucker** (am besten Vollrohrzucker)
- 2 Päckchen **Vanillezucker** oder etwas gemahlene Bourbon Vanille
- 100 g **Butter** oder Kokosfett
- 1 **Ei** oder veganen Ei-Ersatz
- Optional: eine Handvoll Schoko-Splitter

**Zubereitung:** Die Trockenzutaten Mehl, Maca Pulver, Zucker, Vanillin und Salz in einer Schüssel mit eine vermengen. In einer weiteren Schüssel die geschmolzene Butter bzw. das geschmolzene Kokosfett, die zerdrückten Bananen und das Ei in einer weiteren Schüssel mit einem Rührgerät verrühren und dann beides vermengen. Optional zum Schluss noch eine Handvoll gehackte Schokolade (ca. 50 g) oder Schoko-Splitter hinzufügen.

Den Ofen auf **200°C vorheizen**, ein Muffin-Blech mit Papierförmchen auslegen oder einfetten und den Teig darauf verteilen. Ca. **15 bis 20 min** ausbacken.

### 3. MACA-BLAUBEER-SMOOTHIE

Ein leckeres Blaubeer-Smoothie mit Maca-Pulver, Joghurt und Muskatnuss



Smoothies eignen sich wunderbar als energetisierende und vitaminreiche Morgengetränke. Mit Maca Pulver verleihen sie Schubkraft für den Tag.

#### Zutaten für 1-2 Gläser Smoothie:

- eine Tasse frische oder gefrorene Blaubeeren
- 200 g Soya- oder Kuhmilch-Joghurt
- 150 ml **Hafer-, Reis- oder Kuhmilch**
- ein bis zwei Esslöffel **Kokosblütenzucker**
- eine Messerspitze **Muskat**
- etwas **Bourbon-Vanille**
- ein Esslöffel **Maca Pulver**

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt rühren. Bei frischen Blaubeeren können einige Blaubeeren zur Dekoration übrig behalten und anschließend auf den angerichteten Smoothie gegeben werden.



## 4. GLUTENFREIES NACKTGERSTEN-MÜSLI MIT MACA

**Maca am Morgen: Eine sättigende und vitalisierende warme Müsli-Variante mit Maca-Pulver. Glutenfrei und auch vegan möglich**



Maca lässt sich wie auch andere Superfoods (Goji-Beeren, Blütenpollen, Chia-Samen, Hanf-Samen, Roh-Kakao-Nibs etc.) geschmacklich leicht im Rahmen eines Müslis unterbringen, das zudem den Erfordernissen der Roh- bzw. Vollwertkost entspricht. Eine wenig bekannte und wohlschmeckende Müsli-Variante ist das glutenfreie und lange sättigende Gerstenmüsli. Es lässt sich trotz der benötigten Garzeit mühelos in den Morgen integrieren, indem man die Gerste einfach vor dem morgendlichen Badezimmergang auf den Weg schickt.

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- 100 g Bio-Nacktgerste über Nacht eingeweicht
- 10 gehackte **Backpflaumen**
- 1/2 Teelöffel **Schwarzkümmel**
- eine Handvoll **Walnusskerne und Mandeln**
- Früchte nach Geschmack: **Apfel, Blaubeeren, Erdbeeren, Trauben**, klein geschnitten
- pro Portion je einen Esslöffel **Maca Pulver**
- Optional: Joghurt (Soya oder Kuhmilch) oder etwas Sahne

**Zubereitung:** Als erstes die eingeweichte Gerste mit ca. 200 ml Wasser auf kleiner bis mittlerer Flamme etwa 30 min lang köcheln lassen. Sie darf und soll zum Ende des Kochgangs einen

leichten Biss behalten. Unterdessen die Backpflaumen, die Walnusskerne und den Apfel hacken und kurz vor Ende der Garzeit zusammen mit dem Schwarzkümmel zu der Gerste hinzugeben. Die Äpfel können dabei gerne ein wenig weich werden. Anschließend den Gerstentopf auf zwei Schälchen aufteilen und das Maca Pulver unterheben. Nach Geschmack kann Joghurt oder etwas Sahne hinzugefügt werden.

## 5. MACA LATTE

**Rezept für warme Milch mit Maca, Kokosblütenzucker und Zimt. Auch vegan möglich. Besonders gut mit Haselnussmilch**



Alternativ zum Lassi oder Smoothie lässt sich Maca Pulver auch geschmacklich im Rahmen eines Heißgetränks unterbringen, das aber vor dem Aufkochen vom Herd genommen werden sollte um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu beschädigen.

### **Zutaten für ein großes Glas:**

- 250 ml **Haselnuss-, Hafer-, oder Kuhmilch** (Haselnussmilch ist besonders zu empfehlen)
- Ein Esslöffel **Maca-Pulver**
- Ein Teelöffel **Kokosblüten- oder Vollrohrzucker**
- 1 Prise **Zimt**

**Zubereitung:** Die Trockenzutaten in einem kleinen Topf in die kalte Milch einrühren und mit einem Schneebesen gut verquirlen, bis sie sich aufgelöst haben. Dann die Milch behutsam erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. In einen Becher umfüllen, mit Zimt bestreuen und genießen.

## 6. MACA ESPRESSO SHAKE

**Ein proteinreicher Wachmacher für zwischendurch. Auch Laktosefrei möglich.**



### **Zutaten für ein großes Glas:**

- 30 ml **Espresso** oder starken Kaffee
- 2 TL **Maca** Pulver
- 3 **Datteln**
- 20 g **Proteinpulver**
- 200 ml **Milch** (heiss oder kalt)

**Zubereitung:** Espresso (alternativ geht auch starker Kaffee) mit Maca-Pulver, Datteln, Proteinpulver und Milch (heiss oder kalt) mixen, in ein Glas geben und genießen!

## 7. MACA CHIA PLÄTZCHEN

**Idealer Begleiter zum Nachmittagstee und auch für zwischendurch**





**Zutaten für 40 Stücke:**

- 250 g **Mehl**
- 180 g **Butter**, (kalt, in stücken)
- 1 **Ei**
- 100 g **Zucker**
- 2 El **Chia Samen**
- 4 Tl **Maca Pulver**
- Eine Prise **Salz**

**Zubereitung:** Zunächst alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig kann entweder a) ausgerollt und ausgestochen werden - dafür den Teig mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen (am besten in 3 Teile geteilt), danach die Teigstücke nacheinander ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf ein Backblech legen. b) oder man kann den Teig direkt nach dem Verkneten zu Rollen (3-4 Stück) formen und dann mind. 1 Stunde kalt stellen (die Rollen sollten zum Schneiden wirklich „hart“ sein). Danach die Rollen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und aufs Blech legen. Derweil Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Im Ofen ca. 12-14 backen, bis sie Farbe annehmen.

## 8. MACA SCHOKOLADEN PUDDING

Dieses Dessert ist der Himmel und zudem komplett lactose- und glutenfrei



#### **Zutaten für 3-4 Gläser:**

- 200 g dunkle **Schokolade**
- 400 ml **Kokosmilch**
- 2 **Eidotter**
- 30 g **Maca Pulver**
- 1 Tl **Vanilleextrakt**
- 1 Messerspitze (Himalaya) **Salz**

**Zubereitung:** Zunächst die Schokolade in kleine Stückchen schneiden, und im Schälchen beiseite stellen.

Kokosmilch, Eidotter und das Salz in einen Topf gut durchrühren, während Sie es auf kleiner Flamme aufwärmt. Nach etwa 10 Minuten sollte es dicker werden. Der Custard ist dann fertig und kann vom Herd genommen werden.

Den noch warmen Custard über die Schokolade gießen und 5 Minuten stehen lassen.

Anschließend das Maca Pulver und das Vanilleextrakt hinzufügen. Alles noch einmal ruhig und gleichmäßig durchrühren, damit sich alles gut miteinander verbinden kann und eine homogene Masse entsteht.

Die Masse in Gläser oder Schälchen füllen und zum Abkühlen in den Kühlschrank gestellt. nach einer Stunde ist es ausreichend abgekühlt.

## **9. MACA KEKSE**

**Diese Maca Kekse sind eine leckere Art, um Maca in seinem Essen zu verarbeiten. Sie sind auch einfach mitzunehmen, damit man auch unterwegs einen gesunden Snack dabei hat.**



**Zutaten:**

- 200 g **Cashewnüsse**
- 200 g **Mandeln**
- 50 g **Maca**
- ¼ Tl **Zimt**
- 1 Tl **Vanilleextrakt** oder -puder
- 1 Messerspitze **Salz**
- 15 **Datteln**
- 75 g **Schokoladen-Raspel** oder Kakao Nibs

**Zubereitung:** Die Nüsse in einen Mixer geben und mixen bis die Nüsse fein zermahlen sind.

Das Maca, Salz, den Zimt und die Vanille hinzufügen und alles gut vermischen.

Anschließend die Datteln hinzufügen bis eine Art Teig entsteht.

Sollte der Teig sehr trocken sein, kann man auch noch einige Löffel Wasser hinzufügen.

Nun die Hälfte der Schokoladen-Raspel hinzufügen und ebenfalls mit einkneten lassen.

Teig aus der Küchenmaschine nehmen in eine Backform geben. Teig gut andrücken und dann die zweite Hälfte der Schokoladen-Raspel hinzufügen und ebenfalls wieder den Teig andrücken.

Die Backform für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit der Teig aushärten kann. Sobald der Teig fest geworden ist, kann man ihn in Stücke schneiden.

Tipp: Verwenden Sie keine gerösteten Nüsse für die Maca Kekse. Das ist gesünder, denn dann bleiben die guten Fettsäuren in ihnen erhalten.



## 10. GOLDENER SMOOTHIE MIT KURKUMA UND MACA

**Curcuma und Maca sind geschmacklich eine gutes Duo- Sollte unbedingt ausprobiert werden**



### **Zutaten für 2-3 Gläser:**

- 2 **Bananen**
- 1 **gefrorene Banane**
- 3 **Datteln**
- 1 TL **Maca Pulver**
- 1 TL **Kurkuma**
- 1 EL **Mandelmus**
- 1 Glas **Wasser**

**Zubereitung:** Die Banane in Scheiben schneiden und für 2 Stunden ins Gefrierfach tun. Für den Smoothie einfach alle Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Mixer tun und für 1-2 Minuten auf hoch mixen bis alles glatt und cremig ist.