Gesunde und schnelle Rezepte

Kokossuppe mit Erbsen

1 Esslöffel Kokosöl
2 Knoblauchzehen
1 große rote Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Kokosmilch
1 Chilischote
1 Stück Ingwerwurzel
1 Stück Kurkumawurzel
500 Gramm tiefgefrorene Erbsen
200 Gramm Cashewkerne
Sojasoße

Zwiebeln und Knoblauch zerkleinert in Kokosöl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen. Zerkleinerte Chilischote, Ingwerwurzel und Kurkumawurzel, Erbsen und geröstete Cashewkerne dazugeben und mit Sojasoße abschmecken. Das Ganze dann ca. 15-20 Minuten simmern lassen und fertig ist eine leckere frische und knusprige Suppe.

Nudelsalat aus dem Mittelmeerraum

500 Gramm Vollkornnudeln
10 eingelegte und dann zerkleinerte getrocknete Tomaten
100 Gramm Oliven
50 Gramm Kapern
1 Bund Lauchzwiebeln
3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Bruschetta Gewürz

4 Esslöffel Olivenöl
2 ausgepresste Zitronen
2 Teelöffel Honig

2 Teelöffel Senf
1 ordentliche Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Esslöffel geröstete Pinienkerne
Sojasoße zum Abschmecken

Die Nudeln kochen und abgießen. Tomaten, zerkleinerte getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern, Lauchzwiebeln, frische Tomaten, Knoblauchzehen und das Bruschetta Gewürz dazugeben und alles gut vermengen.

Die Salatsoße aus Olivenöl, Zitronen, Honig, Senf, Pfeffer und Pinienkerne herstellen und über die Nudelmischung geben. Alles nochmals gut durchmengen. Ganz zum Schluss nach Geschmack Sojasoße über den Salt geben.

Ein schneller Kuchen mit Dinkelmehl

350 Gramm gemahlenen Dinkel
250 Gramm Honig, Agavendicksaft, Yacon oder Ahornsirup
200 Gramm Sonnenblumenöl
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
3 Eier
6 Esslöffel Stevia-Vanillezucker

Alle Zutaten nacheinander in einer Rührschüssel geben und mit einer Küchenmaschine gut verrühren. Eine runde 24iger Backform ausfetten und den Teig in die Form geben. 40-45 Minuten bei 180 Grad backen und dann auskühlen lassen. Anschließend den Kuchen mit gemahlener RAW-Schokolade bestäuben.

Kurkumapaste und Kurkuma-Shake

1/2 Tasse Kurkumapulver
1 Tasse Wasser
1 Esslöffel Kokosöl
2-4 Minuten kochen, bis daraus eine Paste entsteht.

1 Teelöffel Kurkumapaste
1 Tasse Milchalternative
Schwarzer zerkleinerter Pfeffer
1 Teelöffel Leinöl
1 Vanilleschote
1 Stück geriebene Ingwerwurzel
1 Stück geriebene Kurkumawurzel
Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup nach Geschmack dazugeben und alles gut mit einem Personal Blender durchmixen.

Wenn Ihr von diesem Shake jeden Tag ein Glas trinkt, dann tut Ihr Euch damit nur Gutes an!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs