Saft und Gnocchi – sich selbst Gutes tun!

Bei diesem „Schiet-Wetter“ am heutigen Samstag kann es sehr angenehm sein, sich selbst Gutes zu tun. Das beginnt bei mir mit dem Frühstück.

Dazu habe ich
8 Karotten
1 Apfel
1 Petersilienwurzel
1 Stück frische Ingwerwurzel
1 Stück frische Kurkumawurzel
Leinöl

in meinem Kuvings Chef CS600 – Slow Juicer entsaftet. Zum Schluss gebt Ihr noch eine ordentliche Portion Leinöl dazu. Die Menge an Gemüse hat 500 ml Saft ergeben, der natürlich sofort frisch getrunken wird, damit die Vitalstoffe keine Möglichkeit haben zu entkommen.



Der frische fertig gepresste Saft – Sehr lecker

Und was mache ich heute mit dem Trester (Reste, die beim Entsaften anfallen) der voll steckt mit Vitalstoffen und Ballaststoffen? Gemüsefrikadellen oder gekörnte Brühe? Nein, heute verarbeite ich den Trester zu Gnocchi……. LECKER….

Zutaten:
300 Gramm Kartoffeln
Trester von der Saftherstellung
2 Eier
200 – 300 Gramm Mehl nach Wahl z.B.: Dinkelmehl

Zubereitung:
Kartoffeln würfeln und gargekocht. Fertige Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. In den Kartoffelbrei werden dann der Trester, Eier, Salz, Muskatnuss und meine Kurkuma-Gewürzmischung gegeben. Alles gründlich vermengen. Zum Schluss 200 – 300 Gramm Mehl (frisch gemahlenes Dinkelmehl) einkneten, bis die Masse einen Teig ergibt, der nicht mehr an den Fingern klebt.



Die fertige Gnocchi-Masse

Einen großen Topf mit Wasser und der selbst hergestellten Brühe zum Kochen bringen.
Mit 2 Teelöffeln kleine Gnocchi aus der Masse formen und in das kochende Wasser geben. Solange in der Brühe ziehen lassen, bis die Gnocchi von alleine an die Brühen Oberfläche

schwimmen. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben und in ein Sieb zum Abtropfen geben.



Die gegarten Gnocchi

Die gegarten Gnocchi halten sich im Kühlschrank bis zu 4 Tagen. Ihr könnt die gegarten Gnocchi auch portionsweise einfrieren. Daher mache ich immer gleich eine etwas größere Portion auf Vorrat.

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und die gegarten Gnocchi´s in das Kokosöl geben und solange braten, bis sie von allen Seiten schön braun und knusprig sind. Dazu könnt Ihr essen, was immer Ihr mögt. Ich esse die Gnocchi´s am liebsten nur in Kokosöl gebraten.

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.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
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