Süße Rezepte für jeden Geschmack

Marmeladen-Variationen

500 Gramm Früchte leicht zerkleinern, damit Flüssigkeit austritt. Dazu gebt Ihr 5 in der Kaffeemaschine gemahlene Kakaobohnen (RAW und Bio-Qualität). Zum Schluss 1 Esslöffel Agar-Agar kurz mit aufkochen lassen und schon könnt Ihr die fertige und heiße Marmelade in Schraubgläser füllen und damit konservieren.

Beispiel für Frucht-Schoko-Marmelade-Mischungen:
Brombeeren, Schokolade
Himbeeren, Apfel, Schokolade
Brombeeren, Himbeeren, Schokolade

Gemüse-Marmeladen-Variationen

500 Gramm Gemüse leicht zerkleinern, damit Flüssigkeit austritt. Gewürze und Kräuter dazugeben und aufkochen lassen. Zum Schluss 1 Esslöffel Agar-Agar kurz mit aufkochen lassen und schon könnt Ihr die fertige und heiße Marmelade in Schraubgläser füllen und damit konservieren.

Beispiel für Gemüse-Marmelade-Mischungen:
Tomaten, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und Chili
Gurken, Zitronen, Zwiebeln, Dill, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und Chili
Zucchini oder Kürbis, Zitrone, Zwiebel, Gartenkräutermischung, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und Chili
Avocado, Banane, Schokolade
Apfel, Porree

Honig mit gerösteten Kernen

Haselnüsse, Mandel, Walnüsse, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw. zerkleinern und in einer heißen Pfanne hellbraun rösten. Dann gebt Ihr die gerösteten Nüsse, Samen und Saaten in 500 Gramm Honig und lasst das Ganze mindestens 2 Wochen durchziehen.

Hier noch ein leckeres Nutella Rezept

2 reife Banane
2 Avocado
5 in der Kaffeemaschine gemahlene Kakaobohnen (RAW und Bio-Qualität)
1 Zitrone entsaften
nach Geschmack Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup

Bananen und geschälte Avocado gut miteinander vermengen, den Saft einer Zitrone, die gemahlenen Kakaobohnen und ein Süßungsmittel dazu geben und gut unterrühren. Fertig ist Euer gesundes und leckeres Nutella.

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