Datteln- und/oder Rosinenwasser für unsere Gesundheit!

Datteln und Rosinen sind sehr energiereich und beinhalten viele Vitalstoffe in sehr konzentrierter Form.

In den Datteln befinden sich unter anderem elf wichtige Vitamine, ausserdem sind sie ballaststoffreich und beinhalten Mineralien sowie Spurenelemente.

Rosinen beinhalten Kohlenhydrate, die von unserem Körper schnell und direkt verarbeitet werden können. Sie enthalten reichlich Arginin, Eisen, Kupfer und Mangan.

Das Dattel- und Rosinenwasser entschlackt den Körper, aktiviert die Darmtätigkeit und hilft so unseren Körper auf natürliche Art und Weise zu entgiften.

Datteln- und/oder Rosinenwasser
Dazu nehmt Ihr:
200 Gramm Datteln und/oder Rosinen
400 ml Wasser

Zusammen aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Über Nacht stehen lassen und am anderen Morgen, auf nüchternen Magen, die Flüssigkeit trinken. Mit dem Frühstück solltet Ihr dann mindesten 1 Stunde warten, damit das Früchtewasser seine Arbeit erledigen kann.

Datteln- und/oder Rosinen-Brotaufstrich
Aus den eingeweichten Früchten stelle ich einen süßen, gesunden und ballaststoffreichen Brotaufstrich her, indem

ich Zimt, eine Prise Salz, Ingwer und Kurkuma nach Geschmack dazugeben und alles ordentlich püriere. Fertig ist der süsse Brotaufstrich! Einfach LECKER!!!!!



Süsser Rosinen-Brotaufstrich

Dieser süsse Brotaufstrich passt ganz toll auf ein selbstgebackenes Früchtebrot! Mein Lieblingsrezept werde ich Euch in einem späteren Blogbeitrag zur Verfügung stellen.

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