Hat Euch mein Kartoffelgemüsepüree geschmeckt? Dann stellen wir jetzt gekörnte Gemüsebrühe her!

Für die Zubereitung unserer selbst hergestellten gekörnten Gemüsebrühe gebe ich Euch hier viele Supertipps!

Bevor ich Gemüse verarbeite, wasche ich das Gemüse mit Wasser ab, auch Kartoffeln.

Die Schalen, Strünke und andere Abschnitte und Reste der folgenden Gemüsearten

Blattgemüse wie z.B. Mangold
Blütengemüse wie z.B. Blumenkohl
Fruchtgemüse wie z.B. Gurken
Knollengemüse wie z.B. Sellerie
Kohl wie z.B. Broccoli und
Zwiebelgemüse wie z.B. Frühlingszwiebeln

werden von mir nach dem Schälen und Säubern des Gemüses in einer Tiefkühlschublade gesammelt.
Ist die Tüte voll genug (ich warte immer bis ich einen 6 Liter Tiefkühlbeutel voll habe), lasse ich die Gemüsereste auftauen.
Nach dem Auftauen raspele ich die Gemüsereste so klein wie möglich (z.B. so wie das Raspeln der Kartoffeln für Kartoffelpuffer).
Dann vermenge ich die geraspelte Masse mit der gleichen Menge Himalaya Kristallsalz fein (Ihr könnt auch jedes andere Salz nehmen – über das Thema Salz schreibe ich mal einen eigenen Blog-Beitrag).
Die Masse wird dann ganz dünn auf ein Backblech (mit

Backpapier auslegen) gestrichen.
Ich nehme zum Trocknen mein Sedona Combo Dörrgerät. Diesen bekommt Ihr bei PGS (den LINK findet Ihr auf meiner Homepage unter INTERESSANTE LINK´s). Was ich sonst noch so alles mit meinem Sedona Combo Dörrgerät anstelle, werde ich Euch in einem eigenen Blog-Beitrag erzählen.
Wenn Ihr die Trocknung in Eurem Herd vornehmt, dann stellt bitte 40 Grad C ein. Einen Kochlöffel zwischen Rahmen und Backofentür stecken, damit durch diesen schmalen Spalt das Wasser verdunsten kann. Den Backofen in diesem Zustand laufen lassen, bis die Gemüse-Salzmischung ganz ausgetrocknet ist. Am besten lasst Ihr den Herd über Nacht laufen. Bei einem Umluftherd könnt Ihr bis zu 5 Backbleche mit der Masse dünn bestreichen, dann spart Ihr Zeit und Geld (Stromkosten) und habt gleich einen großen Vorrat.
Nach der Trocknung breche ich die getrockneten Gemüse-Salz-Platten in kleiner Stücke und zermahle diese dann ganz fein in meinem Personal Blender PB-250 XL. Diesen bekommt Ihr auch bei PGS (den LINK findet Ihr auf meiner Homepage unter INTERESSANTE LINK´s). Was ich sonst noch so alles mit meinem Personal Blender PB-250 XL anstelle, werde ich Euch in einem eigenen Blog-Beitrag erzählen.
Es geht aber auch eine Kaffeemühle. Wie fein Ihr Eure gekörnte Gemüsebrühe haben wollt, das liegt daran, wie lange Ihr das Mahlgut mahlt.
Luftdicht in einem Schraubglas verschließen und?

FERTIG IST EURE GEKÖRNTE GEMÜSEBRÜHE!

Die Vorteile der selbst hergestellten gekörnten Gemüsebrühe gegenüber der gekauften Gemüsebrühe liegt auf der Hand, schaut selbst

Der Biomüll wird entlastet.
Der Geschmack lässt kaum Wünsche offen.
Die Haltbarkeit gegenüber der gekauften gekörnten Gemüsebrühe ist länger.
Die Anzahl der Inhaltsstoffe sind überschaubar.

Die Inhaltsstoffe sind uns bekannt.
usw.

Und Ihr wisst welche Inhaltstoffe in Eurer gekörnten Gemüsebrühe enthalten sind, nämlich:
Gemüse und Salz!

Die gekaufte gekörnte Gemüsebrühe beinhaltet:
Jodsalz, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat, Dinatriuminosinat), Aroma (mit Weizen, Sellerie), pflanzliches und gehärtetes Fett, Maltodextrin, karamellisierter Zucker, Säuerungsmittel Citronensäure, Sojawürze, Stärke, Tomaten, Karotten, Heleextrakt, Gewürze, Kräuter.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
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
20.07.2016
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 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 ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
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