Getränke nicht nur für die kalte Jahreszeit und eine Kurkumapaste

Ein gesundes neues Jahr, wünsche ich meinen Besuchern von meinem Blog und meiner Homepage

Damit wir gesund bleiben, habe ich Euch für Heute ein paar leckere und gesunde Getränke-Rezepte vorbereitet.

Obst-Gemüsesaft
2 Rote Beete
4 Karotten
1 Brokkoli
2 Petersilienwurzel
4 Kartoffeln
1 Apfel
2 cm frische Kurkumawurzel
2 cm frische Ingwerwurzel
Ein paar Kräuter aus dem Garten, wenn vorhanden, dazu nehme ich
Maggikraut
Thymian
Schnittlauch
Salbei

Obst und Gemüse nur gründlich abwaschen und in grobe Stücke schneiden, damit das Obst und Gemüse in den Einfülltrichter passt. Diesen Vorgang kann ich mir sparen, da der Einfülltrichter meines Entsafters groß genug ist. Den frisch gepressten Saft zügig nach dem Pressen trinken, damit die im Saft enthaltenen Vitalstoffe unbeschadet in unseren Körper gelangen.

Goldene Milch

1 Tasse Milch, Getreidemilch oder Kokosmilch
1 TL Kurkuma-Paste
1 TL natives Kokosöl oder anderes natives Öl
¼ TL gemahlenen schwarzen Pfeffer oder ganz nach Geschmack
1 Prise Chili
1 Stück frischen Ingwer fein reiben oder Ingwerpulver
bei Bedarf etwas Wasser zum Verdünnen
Süße nach Belieben mit Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Ahornsirup, Honig oder Stevia

Die Getreidemilch mit der Paste und dem Pfeffer, Chili und Ingwer unter Rühren kurz aufkochen.

In eine Tasse oder ein feuerfestes Glas gießen, das Kokosöl dazugeben,
umrühren, bis es sich aufgelöst hat.

Tipp:
Unter die auf 80 Grad abgekühlte Goldene Milch einen Teelöffel Matcha unterrühren!

Power-Matcha

Zutaten: Matcha, Macawurzel, Moringablätter, Weizengras und Gerstengras = Power-Matcha

Zubereitung:
1 Teelöffel Power-Matcha
250 ml Milch oder Milchalternative
1 Teelöffel Kokosöl oder Ghee
Auf 80 Grad erwärmen und mit Honig, Stevia, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker nach Geschmack süssen.

Kurkuma-Paste
1 Tasse Kurkuma-Pulver
1 Tassen Wasser

Zubereitung:
Beides in einen Topf geben und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Dann in ein Schraubglas füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

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