# Shake oder Mousse?

Gestern war es sehr warm und ich bekam Appetit auf etwas Frisches. Ich schaute in meinen Tiefkühler, indem sich unter anderem 500 Gramm Himbeeren befanden. Einmal in meinem Vorratsraum umgeschaut und siehe da, dort stand auch Kokosmilch. 1 Liter Kokosmilch habe ich mit 500 Gramm tiefgefrorenen Himbeeren mit dem Zauberstab püriert.
Das Ergebnis war super lecker und sehr erfrischend. Von diesem Shake hatte ich dann noch die Hälfte über. Also ab damit in den Kühlschrank.
Eben fiel mir mein Shake von gestern wieder ein, der mir bei der Wärme heute sicherlich genauso gut schmecken wird wie gestern. Also ran an den Kühlschrank und was soll ich Euch sagen? Mein Shake hat sich über Nacht in eine Mousse verwandelt und schmeckte mir ebenso gut wie gestern.
Gestern habe ich diese Mischung getrunken und heute habe ich sie gelöffelt. Wenn Ihr mögt, könnte Ihr diese Mischung süßen mit Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig oder Stevia. Ich bevorzuge die ungesüßte Variante, da die Kokosmilch an sich schon eine gewisse Süße mitbringt.
Lasst es Euch schmecken!

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