Molke – Anwendung und Verwendung

Wenn ich Käse herstelle, egal ob Schnitt- oder Weichkäse, fällt viel Molke an. Bei mir sind das immer die Molke von 12 Liter Vorzugsmilch, abzüglich des Käses, bleiben immer 10 Liter Molke übrig. Zum Wegschütten viel zu schade!

Molke verwenden:

- Ansetzen von Sauerteig egal welches Getreidemehl
- Flüssigkeit zum Brot backen
- Als Starter zur Gemüsefermentierung z.B.: Sauerkraut
- Flüssigkeit zum Suppen und Sossen
- Dünger im Garten
- Pur oder mit Fruchtsaft trinken. Ich liebe das Trinken einer frischen Molke!
- Zur Salzlaken Herstellung

Ansetzen von Sauerteig egal welches Getreidemehl

Dazu nehme ich ca. 250 ml Molke und füge frisches Getreidemehl hinzu. Und zwar soviel, bis ein dicker Getreidemolkebrei entsteht. Dann nur noch abdecken und abwarten. Einmal täglich entnehmt Ihr bitte zwei Esslöffel Getreidemolkebrei, aus dem Ihr euer täglich Müsli herstellen könnt. Dann wird der Ansatz gefüttert, mit einem Esslöffel Getreidemehl und etwas Wasser, gut verrühren, bis wieder ein Getreidemolkebrei entstanden ist. Wenn kleine Bläschen im Glas erscheinen, ist der Sauerteig fertig zum Brotbacken.

Flüssigkeit zum Brot backen

Statt Wasser nehme ich zum Brotbacken gerne Molke. Die Molke unterstützt den Teig bei der Reifung und gibt einen ganz besonderen Geschmack

Als Starter zur Gemüsefermentierung z.B.: Sauerkraut

Wenn ich im Herbst mein Sauerkraut oder andere Gemüsesorten fermentiere, dann gebe ich statt Wasser nur Molke hinzu.

Flüssigkeit für Suppen und Sossen statt Wasser

Bei Eintöpfen oder Sossen verwende ich gerne Molke statt Wasser.

Dünger im Garten

Wenn ich aus der Molke Ricotta hergestellt habe, dann bekommen den Rest der Molke, meine Pflanzen im Garten. Der Ricotta bildet sich, wenn ich über Stunden die Molke koche. Dann bildet sich der Ricotta, ein eiweißreicher Frischkäse.

Pur oder mit Fruchtsaft trinken

Ich liebe das Trinken einer frischen Molke! Nach der Käseherstellung fülle ich mir immer mindestens 4 Liter Molke ab zum pur trinken. Diese Trinkmolke könnt Ihr mit Fruchtsäften kombinieren.

Zur Salzlaken Herstellung

Für meine 8 Liter Salzlake nehme ich statt Wasser nur Molke. Durch die Zugabe vom Salz, wird die Molke konserviert und hält bei mir ca. 12 Wochen.

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.

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