Ein gesundes neues Jahr 2022!

Allen meinen Bloglesern wünsche ich ein gesundes neues Jahr! Nach meinem letzten, sehr ereignisreichem Jahr 2021, habe ich mir für das neue Jahr vorgenommen, daß das neue Jahr für mich ein gutes Jahr werden soll.

Heute habe ich mir einen leckeren Wintersalat hergestellt. Ein neues Rezept, welches ich noch nie gemacht habe. Dieses Rezept kommt aus der palästinischen Küche.

Zaatar-Gewürz kommt aus der palästinensischen Küche und setzt sich zusammen aus:

Zaatar besteht aus weißem Sesam, der weiße Sesam wird angerösten, damit sich sein Geschmack besser entfalten kann. Folgende weitere Gewürze sind enthalten: Sumach, Thymian, Oregano, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel.

Rezept für den Wintersalat:

300 Gramm Kidneybohnen kochen und abkühlen lassen, 3 Karotten und 1 Fenchel würfeln, bissfest kochen und abkühlen lassen.

Für die Sosse 3 Eßl. Sahnejoghurt, 1 Eßl. Zaatar, Kräutersalz nach Geschmack, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 3 große kleingeschnittene Knoblauchzehen gut verrühren und das Gemüse unter die Sosse rühren. Gut vermengen und ein wenig stehenlassen, damit sich alle Komponenten gut miteinander verbinden können. Guten Appetit!



Wintersalat mit Zaatar-Gewürz

Schaut Euch gerne mal auf der Homepage um:

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.

Eine schöne Woche, bleibt bitte gesund 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
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, 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