Meine Erfahrungen und Tipps mit dem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät

Am 18.09.2015 habe ich Euch über die Herstellung meiner gekörnten Brühe berichtet. In diesem Bericht ging es unter anderem auch um Geräte, die ich dafür benutzt habe. Heute möchte ich Euch mein „Sedona Combo Rohkost Dörrgerät“ vorstellen. Diesen könnt Ihr beziehen über meine Homepage und dort unter „INTERESSANTE LINKS“ bei PGS.

Einige Dörrgeräte habe ich getestet, aber keines der Geräte war so vielseitig wie das Sedona Combo Rohkost Dörrgerät.

Als erstes habe mir die Herstellung von Gemüsechips vorgenommen und durchgeführt. Dazu habe ich verschiedene Gemüsesorten wie z.B.: Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Süßkartoffeln, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Rettich, Radieschen usw. fein in hauchdünne Scheiben gehobelt. Diese werden dann einfach auf die 9 Trocken-Etagen des Sedona Combo Rohkost Dörrgerätes ausgebreitet und werden dann bei 40 Grad C getrocknet. Bei den Tomaten habe ich eine Dörrfolie für Sedona Dörrgerät unter die Tomaten auf eine Etagere gelegt. Einige Gemüsesorten wie z.B.: Auberginen, Zucchini und Süßkartoffel, habe ich bevor ich diese auf die Trocken-Etagen gelegt habe, mit Gewürzen wie z.B.: Salz und Pfeffer vermengt. Über Nacht habe ich meinen Sedona Combo Rohkost Dörrgerät laufen lassen. Am anderen Morgen hatte ich ganz leckere Gemüsechips.

Vor zwei Wochen habe ich im meinem Garten meine Kräuter wie Rosmarin, Bohnenkraut, Dill, Thymian usw. ebenso wie die Gemüsechips getrocknet und mir dadurch einen Vorrat bis zur nächsten Ernte im nächsten Jahr angelegt. Ganz prima hat sich auch Pfefferminze, Zitronenmelisse und Zitronenverbene für

meinen Teevorrat trocknen lassen. Die Kräuter und Teesorten brauchen allerdings nur ca. 6 Stunden zum Trocknen bei 40 Grad C.

Die Pilzsammelzeit ist jetzt in vollem Gang. Pilze werden vorsichtig sauber gebürstet und dann in feine Scheiben geschnitten. So lassen Sie sich dann ganz einfach in meinem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät bei 40 Grad C trocknen.

Getrocknetes Obst wie z.B.: Äpfel und Birnen habe ich auch schon hergestellt. Die Äpfel und Birnen werden NICHT geschält, sie werden nur entkernt und in dünne Scheiben geschnitten und dann auf die Trocken-Etagen gelegt. Über Nacht bei 40 Grad C entstehen ganz leckere Obstchips.

Fruchtleder lässt sich einfach und schnell herstellen, wer gerne Obst und/oder Gummibärchen liebt, der wird das Fruchtleder lieben. Für eine Trocken-Etage habe ich einen Apfel (nur entkernt) eine Banane und ein paar Weintrauben püriert. Dieses Püree auf einer Trocken-Etage ausstreichen und 12 Stunden bei 40 Grad C trocknen lassen. Einfach lecker!!!! Egal welches Obst Ihr miteinander verarbeiten wollt. Ihr braucht für eine Trocken-Etage 250 Gramm Obst.

Essener Brot lässt sich super in dem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät bei 40 Grad C herstellen. Das Essener Brot ist ein Brot, welches nicht gebacken wird, sondern der Teig wird nur getrocknet und schmeckt dann ähnlich wie Knäckebrot. http://www.essener-brot.de/

Vorteile vom Essener Brot:
* leicht verdaulich,
* man wird schnell satt, fühlt sich aber leicht und frei,
* keine Völlegefühl, keine Blähungen, nur leichtes unbeschwertes sein,
* hoch energetisch und dabei energetisch aufgeschlossen (durch das besondere Herstellungsverfahren),
* voller Energie und Power,

* für sehr hohe Leistungsfähigkeit,
* man fühlt sich stets energiegeladen und kraftvoll, nie das Schlappheitsgefühl wie nach gebackenen Brot,
* auch perfekt nach Fasten- oder Heilfastenkuren, da es nahezu keine Belastung für die Verdauungsorgane darstellt (Erfahrungsbericht),
* man braucht relativ wenig zu essen bis man satt ist, so hat der Körper keine schwere Verdauungsarbeit zu leisten, und kann alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente besser aufnehmen.

Geht mal los und schaut mal nach, was getrocknete Kräuter, Tees, Gemüse- und Obstchips oder Essener Brot kosten, Ihr werdet Euch über die hohen Preise wundern! Stellt Ihr in dem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät all diese tollen Lebensmittel selber her, dann wisst Ihr, woher Eure Lebensmittel zum Trocknen kommen und was Ihr nach der Trocknung bekommt. Abends vor dem Fernseher oder in gemütlicher Runde mit der Familie und/oder Freunden könnt Ihr all die Knabbereien genießen, ganz ohne Reue. Oder als Mitbringsel aus der eigenen Küche verwende ich gerne schön beschriftete Schraubgläser, gefüllt mit Kräutern, Tees oder Chips. Oder statt Blumen bringe ich lieber aus meiner Küche selbst hergestellte Leckereien mit.

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