Cappuccino, Goldene Milch oder Limonade, Goldener Honig, Joghurttorte und ein schneller Thunfischsalat

Meine Experimentierfreude kennt kaum Grenzen. Nun habe ich eine Alternative zum Fertigcappuccino gefunden. Im Fertigcappuccino sind viele Stoffe drin, von denen kaum einer weiß, woher diese kommen. Z.B.: das Palmfett, ist es Palmfett aus biologischem Anbau oder kommt das Palmfett von Plantagen, für deren Bepflanzung Urwälder abgeholzt werden? Industriezucker im Fertigcappuccino braucht auch keiner, oder?

Mein Rezept für einen super leckeren Cappuccino

Eine Handvoll frische biologisch angebaute Kaffeebohnen " Mein Lieblingskaffee „ fein mahlen und aufbrühen
dann

- 1 Esslöffel Ghee
- 1-3 Teelöffel Detoxfy MCT Öl, Premium Qualität
- 1 Esslöffel Steviavanillepulver
- 1 Esslöffel Bio-Collagen Hydrolysat

diese 4 Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben, den frisch aufgebrühten Kaffee dazu und eine Minute durchmixen. Fertig ist ein schaumig-cremiger Cappuccino!

Wenn Ihr MCT Öl noch nicht kennt, dann lest Euch bitte die Seiten der folgenden beiden LINK´s durch. Mit dem MCT Öl sollte langsam gestartet werden, deshalb habe ich auch bei der Mengenangabe 1-3 Teelöffel angegeben!
Informationen über das MCT Öl

Weitere Informationen über das MCT Öl

Mein Rezept für eine Goldene Milch

• 1 Esslöffel frisch geriebene Kurkumawurzel
• 1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
• 1 Esslöffel Ghee oder Kokosöl
• 1 Esslöffel Agavendicksaft, Yacon, Stevia, Honig oder Ahornsirup

In einem Topf erwärmen dann

• 200 ml Milchalternative

dazugeben und alles kurz (1-2 Minuten) köcheln lassen, damit alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben.
Wer mag gibt zum Schluss eine Prise Zimt, eine Prise Pfeffer und eine Prise Chili dazu und dann genießen!

Mein Rezept für eine Goldene Limonade

• 1 Esslöffel frisch geriebene Kurkumawurzel
• 1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
• 1 Esslöffel Leinöl
• Saft von 2 Bio-Zitronen
• 1 Esslöffel Agavendicksaft, Yacon, Stevia, Honig oder Ahornsirup
• 1 Prise Zimt, eine Prise Pfeffer und eine Prise Chili dazugeben und alles gut vermengen
• 200 ml Mineralwasser zum Schluss dazugeben und geniessen!

Wenn Euch diese Limonade zu kräftig nach Ingwer und Kurkuma schmeckt, dann könnt Ihr die Limonade mit Mineralwasser verdünnen.

Mein Rezept für einen Goldenen Honig

500 Gramm Bio-Honig
2 Teelöffel Bio-Leinöl
5 Esslöffel Kurkumapulver oder frische Kurkumawurzel

Alles zusammen rühren und bei Rachen- und Halsschmerzen immer bei Bedarf 1 Teelöffel im Mund zergehen lassen. Ich geniesse diese Honigmischung auch gerne zum Frühstück auf einem frischen Vollkornbrötchen.
So lecker kann Medizin sein!

Meine einfache und schnelle Jogurthtorte

• 3 Eier
• 250 Gramm Yacon, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig
schaumig rühren
• 200 ml Bio-Sonnenblumenöl
• 2 Esslöffel Steviavanillepulver
• 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
• 250 Gramm Naturjogurth
unter die Masse rühren und zum Schluss
• 350 Gramm frisch gemahlenen Dinkel einrühren

Der Teig ist dann zäh. Weder ganz flüssig noch ganz fest.
Den Teig in eine 24 cm eingefettete Backform geben und für 40 Minuten bei 180 Grad in den Backofen schieben. Abkühlen lassen und genießen!

Mein frischer und leckerer Thunfischsalat

• 2 Avocados
• 1 Zwiebel
schälen und würfeln
• 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
zerkleinern und dazu geben
• 1 Zitrone
• 2 Esslöffel Ölivenöl
• 1 Teelöffel Kurkumagewürzmischung
• 1 Teelöffel Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig, Yacon oder Stevia
• sowie eine Prise Salz

dazugeben und vorsichtig vermengen. Dann lasse ich den Salat ein wenig ziehen. Guten Appetit!

Der Provider dieses Blogs

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
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