

# Ein gesundes neues Jahr!

Hallo liebe Leser meines Blog!

Ein gesundes neues Jahr 2017 wünsche ich Euch. Mögen sich alle Eure Wünsche erfüllen.

Demnächst werde ich mein 4. Buch vorstellen. Dort findet Ihr dann alle Beiträge meines Blogs aus dem letzten halben Jahr. Wenn es soweit ist, werde ich Euch darüber informieren.

Zum Anfang dieses neuen Jahres möchte ich Euch ein paar Rezepte vorstellen, die ich zu den Feiertagen und bis Silvester 2016 fabriziert habe.

Bei [CitrusRicus](#) bestelle ich, wie auch im letzten Jahr meine Apfelsinen und Mandarinen.

Mit meinem Entsafter [Sana by Omega 707 chrom](#) entsafte ich 12 Orangen oder 15 Mandarinen.

Wenn Ihr bei CitrusRicus Eure Orangen und/oder Mandarinen kauft, dann könnt Ihr sicher sein, dass diese Früchte nicht mit Chemie behandelt worden sind. Das heißt, beim Entsaften könnt Ihr die Früchte ungeschält in den Entsafter geben. Die Früchte werden nur zerkleinert, damit sie in die Trichteröffnung passen.

Anschließend gebe ich diesen Saft in meinen [Personal Blender](#). Mit dem Personal Blender wird der Saft noch einmal schön geschmeidig aufgeschlagen.

Jetzt nur noch genießen. So einen Orangen- oder Mandarinen-saft habt Ihr noch nie getrunken, so bekommt Ihr den Saft auch nirgends gekauft.

Aus diesem Saft so aufbereitet, könnt Ihr auch eine super leckere Marmelade herstellen, damit Ihr in der Zeit, wo es keine Orangen und Mandarinen gibt, den Geschmack dieser Früchte genießen könnt. Dazu könnt Ihr Agar-Agar als

Geliermittel verwenden und Süßen könnt Ihr die Marmelade mit Stevia, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig, wenn dies überhaupt nötig ist, da die Früchte für sich schon sehr süß sind.

So wie ich meinen Orangen und/oder Mandarinensaft herstelle, stelle ich auch meinen Gemüsesaft her.

Schaut mal hier: [Tipps und Tricks für Gemüsesäfte und Obstsäfte](#)

Das nächste schnelle Rezept habe ich aus Blätterteig hergestellt. Dazu habe ich meinen [Blätterteig](#) genommen und dünn ausgerollt. Darauf habe ich dann ein verquirltes Ei verstrichen. Auf den mit Ei bestrichenen Blätterteig habe ich Schinken, Salami und geraspelten Käse verteilt. Das Ganze zusammen rollen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben habe ich auf ein Backblech verteilt und nochmals mit verquirltem Ei bestrichen. Im Backofen bei ca. 25-30 Minuten habe ich die Blätterteigscheiben gebacken. Als die Blätterteigscheiben braun und glänzend im Backofen zu sehen waren, habe ich diese dem Backofen entnommen und serviert. Einfach lecker... Ein paar von den Blätterteigscheiben sind übrig geblieben. Diese gab es dann zum Frühstück am anderen Morgen. Einfrieren ist auch eine Möglichkeit.

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.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto: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**

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 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