Ein Gemüsetag – einfach und preiswert! Ein Tag ohne Reste!

Heute stelle ich Euch einen Gemüsetag vor. Vom Frühstück bis zum Abendessen. Einer der großen Vorteile an so einem Gemüsetag ist der, dass es keine Reste gibt. Nach dem Entsaften des Gemüses, bleibt immer Trester über. Diesen wiederum könnt Ihr komplett zu einem Pizzateig verarbeiten. Dieser Pizzateig hat den Vorteil, dass er sehr ballaststoffreich ist. In einer Pizza aus Weißmehl, ist das nicht der Fall. Ausserdem liegt die Gemüsepizza nicht so schwer im Magen wie eine herkömmliche Pizza. Die Gemüsepizza ist viel leichter verdaulich und schmeckt einfach nur SUPER LECKER!!!!!!

Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Die Saftmenge aus diesen Zutaten beträgt ca. 1 Liter. Zum Frühstück trinke ich davon 2 Gläser. Den Rest verteile ich über den Tag als Zwischenmahlzeiten.

Zutaten:
8 Karotten
1 Apfel
1 Knollensellerie
2 Rote Beete
1 Stück frische Ingwerwurzel
1 Stück frische Kurkumawurzel
Leinöl

in meinem Kuvings Chef CS600 – Slow Juicer entsaftet. Zum Schluss gebt Ihr noch eine ordentliche Portion Leinöl dazu. Die Menge an Gemüse hat 500 ml Saft ergeben, der natürlich sofort frisch getrunken wird, damit die Vitalstoffe keine Möglichkeit haben zu entkommen.

Der frische und fertig gespresste Saft – Sehr lecker

Mittagessen

Gemüsepizza

Zutaten:
Trester von der Saftherstellung oder das Gemüse fein raspeln
2 Eier
Oregano
Salz oder Gemüsebrühe in Pulverform
Schmand
Tomaten püriert
Zwiebeln
Tomaten
Käse oder Käsealtertative
Bruschetta Gewürzmischung

Die Eier könnt Ihr auch durch Chia ersetzen. Dazu nehmt Ihr 2 Esslöffel Chia-Samen (weiß oder schwarz) und 100 ml Wasser oder Mandelmilch. Das lasst Ihr dann 10-15 Minuten quelllen und gebt es statt den Eiern in die Trestermischung. Dann habt Ihr eine vegane Gemüsepizza.

Dem Trester gebe ich die Eier, Oregano und Salz hinzu. Die Masse gut durchkneten oder durchmixen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn ausstreichen und im Backofen bei 150 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen.

Auf diesen Pizzaboden Schmand und/oder die pürierten Tomaten verteilen. Darauf reichlich Zwiebeln und Tomaten geben, den Käse und die Bruschetta Gewürzmischung darüber verteilen und noch einmal für ca. 15 Min backen.
Fertig ist meine Gemüsepizza.

Der belegte Gemüsepizzaboden mit Bruschettagewürz

Die fertige Gemüsepizza

<u>Abendessen</u>
<u>Wintersalat</u>
Zutaten:
1 Wirsing

Eine schnelle und gesunde Salatsosse mit Pfiff
Zutaten:

1 Avocado
1 Zitrone
1-2 Esslöffel Honig/Agavendicksaft, Stevia oder Ahornsirup
1 Prise Salz
1 Teelöffel Kurkumagewürze
250 ml kaltes Wasser

Avocado auslöffeln, Zitronensaft und alle anderen Zutaten dazu geben und mit einem Stabmixer fein pürieren – abschmecken und fertig! Schmeckt super zu Eisbergsalat, Feldsalat, Sprossensalat usw.

Als Salat zerkleinere ich ganz fein einen Wirsingkohl. Den Kohl vermenge ich dann mit der Salatsosse.

Guten Appetit!

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

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

Der Provider dieses Blogs