

Heute habe ich Ghee-Kokosöl-Fett und einen neues Apfelkuchen-Rezept gekocht und gebacken – EINFACH UND LECKER!

Das Wetter heute hat nicht zum Sonnen eingeladen, also ab in die Küche zum Kochen und Backen.

Mein Ghee-Kokosöl-Fett:

Nehmt bitte ungesalzene Butter, wenn es möglich ist, aus artgerechter Tierhaltung. Dann bringt Ihr 8 Päckchen Butter in einem Topf langsam zum Köcheln.

Lasst die Butter sanft köcheln, bis das Wasser vollkommen verdampft und das ausgefällte Eiweiß am Boden bräunlich abgesackt ist. Zwischendurch den Schaum an der Oberfläche abschöpfen und entsorgen.

Je langsamer und behutsamer Ihr den Herstellungsprozess durchführt, desto reiner das Ghee.

Nach dem Klären der Butter gießt Ihr die Flüssigkeit durch einen Kaffee- oder Teefilter, es geht auch ein Baumwolltuch.

Dann gießt Ihr die Flüssigkeit zurück in den gereinigten Topf und fügt dem Ghee 1 Kilo Kokosöl hinzu.

Kurz anwärmen und gut vermengen. Dann könnt Ihr die fertige Mischung in Schraubgläser abfüllen. Dazu habe ich mir 4 Gläser mit einem Liter Inhalt besorgt.

3 Gläser kommen in meinen Vorratsschrank und ein Glas bleibt in meiner Küche für den sofortigen Gebrauch.

Butter kann durch Ghee ersetzt werden. Dies gilt insbesondere für Menschen mit hohem LDL-Cholesterin, aber auch als Prophylaxe ist Ghee angezeigt, da es reinigend, gewebeerhaltend und entgiftend wirkt.

100 gr. Ghee enthalten 99,8 gr. Butterfett, davon sind in ihm 29% einfach gesättigte und knapp 5% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Vitamine A, D und E, Carotin und 100 mg Restwasser enthalten.

Das Ghee-Kokosöl-Fett könnt Ihr überall einsetzen, wo Ihr bisher Butter eingesetzt habt, z.B.: zum Backen und zum Kochen (Verfeinern von Gemüse), Frittieren, als Brotaufstrich usw. Solltet Ihr den Kokosgeschmack nicht mögen, dann könnt Ihr den Anteil des Kokosöls bei der Herstellung einfach verringern.

Mein neues Apfelkuchenrezept:

600 g Dinkel – oder Weizenvollkorn, gemahlen

350 g Wasser

1 Päckchen frische Hefe oder 1 Beutelchen Trockenhefe f. 500 g Mehl

Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

1 Prise Meersalz

8 Äpfel

Zimt

Agavensirup

Gehen lassen und dann noch einmal durchkneten und auf einem Backblech verteilen. Auf den Teig habe ich dann eine dünne Schicht Agavendicksaft verteilt.

8 Äpfel entkernen und nicht schälen, die Äpfel werden gewürfelt und auf den Teig verteilt.

Als letztes habe ich die Apfelwürfel ordentlich mit Zimt bestreut und das ganze zum Abschluss nochmals mit einer dünnen Schicht Agavendicksaft versehen.

25-30 Min. in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen (Umluft) backen und fertig!

GUTEN APPETIT!

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 Ernährung 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