ERIKA WEST

REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

21 Experten & 29 Rezepte

Erika West weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat Erika West keinerlei Einfluss. Eine Haftung wird daher ausgeschlossen.

Erstauflage © 2018 Erika West
ernaehrenswert SRL
Str. Episcop Roman Ciorogariu 27
2900 Arad
Umschlaggestaltung & Satz: Björn Fischer,
My Happy Coach.de, www.myhappycoach.de

www.ernaehrenswert.de

Vorwort

Der Darm ist das älteste Organ seit es Leben auf diesem Planeten gibt. Bereits die ersten Einzeller hatten einen Darm und konnten nur Leben indem sie Nahrung aufgenommen, verwertet und die Reste wieder ausgeschieden haben. Der menschliche Körper ist natürlich viel komplexer aber immer noch nehmen wir Nahrung auf, gewinnen daraus Energie und Nährstoffe und scheiden unbrauchbares wieder aus. Die Qualität unserer Nahrung aber auch unsere Emotionen, die wir beim Essen haben, entscheiden darüber ob eine Mahlzeit gut verdaulich oder eher zu einer Belastung für den Körper wird. In diesem e-Book findest Du darmfreundliche Rezepte gesammelt von 20 Autoren, die alle um die Bedeutung einer guten Verdauung und gesunden Darmflora wissen. Ich wünsche Dir viel Freude beim Zubereiten und viel Freude beim Essen...denn einen wertschätzende Haltung und eine positive Stimmung machen jede Mahlzeit gut verdaulich.

Du verdaust nicht nur Nahrung, sondern Dein ganzes Leben...alles was Du mit Deinen Sinnen wahrnimmst, egal ob bewusst oder unbewusst, muss genauso verdaut werden wie Deine täglichen Mahlzeiten!

In diesem Sinne, lass es Dir und Deinem Darm schmecken...;-)

Alles Liebe

Deine

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4-5
Über Erika West 6

Erika West
Gewürze: Kurkuma & Cayenne 7
Gewürze: Zimt, Nelken & Kardamom 8

Barbara Miller
Nährstoffbombe im Glas 9-10

Britta C. Lambert
Veganer Rohkostkuchen 11-12

Britta Diana Petri
Apfel-Zimt-Pudding 13-14
Bananen-Ingwer-Zitrone Pudding 13-14
Grüner Pudding 13-14

Cornelia Povel
Rettich - eingelegt in 3 Minuten 15-16

Die Rohkostlinge
Falafel mit Salat 17-18
Rohe Zimtschnecken 17-18
Grüner Bananenpudding 17-18
Grüner Grassaft 17-18

Dorothea Bertram
Grüne Bowl 19-20
Wassermelone 19-20

Equiano Intensio
Atemsnack - Innere Energiekugel 21-22

Florian Sauer
„Hildegard von Bingen“ Frühstück Schweizer Kraftnahrung 23-24
Schoko Möhrenkuchen 23-24

Dr. Karin Bender-Gonser
Roh Vegan Brötchen 25-26

Lamia Hariri
Cashewcreme mit Datteln und Lauch 27-28

Matthias Langwasser
Der ultimative Grünkohlsalat mit aktivierten Walnüssen 29-30

Dr. Med. Ulrich Mohr
Fladen mit „Kraft Sein“ und einer Gemüsebeilage 31-32

Monika Hofmeister
Veganer Waldorfsalat 33-34

Monique Nennstiel
Goldene Cracker 35-36
Roher Apfelkuchen 35-36

Stefan Hiene
Golden Aloe 37-38

Stephan Engelhardt
Rezept für einen heilsamen Tag 39-40

Christoph A.M. Henninger
Wilder grüner Kraft-Smoothie 41-42

Dr. Rudolf Bolzius
Rohköstlicher, glutenfreier Brotersatz 43-44

Alex Green
Schmackhafte Pizzabällchen 45-46

Sauer macht glücklich
Wacholder-Rosmarin-Sauerkraut 47-48

Hema Kawohlus
Avocado Spinat Törtchen 49-50

Erika West

Erika ist Ernährungs- und Gesundheitsberaterin mit dem Schwerpunkt Darmgesundheit. Seit ihrer Kindheit wurde sie immer wieder von unerklärlichen Bauchschmerzen heimgesucht.

Erst mit 32 Jahren haben sich diese Beschwerden durch eine Ernährungsumstellung stark gebessert und waren fast vollständig verschwunden. Das Interesse für Ernährung und ihren Einfluss auf die Gesundheit waren geweckt.

Die Faszination Darm hat sich dann während der Ausbildung zur ärztlich geprüften Ernährungsberaterin entwickelt, als ihr klar wurde, dass der Darm der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden ist. Der darauf folgende Darmbewusstwerden-Onlinekongress wurde von über 8000 Teilnehmern verfolgt und schaffte bei vielen ein neues Darmbewusstsein.

Mittlerweile hat Erika ihren früheren Beamtenjob an den Nagel gehängt und arbeitet selbstständig und ortsunabhängig mit Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden steigern wollen. Herzstück ihrer Arbeit ist der „Begleitete Online-Schwefelkurs“, eine Darmsanierung auf allen Ebenen.

Darmbewusstwerden-Onlinekongress
Begleitete Online-Schwefelkurs

Erika West

Gewürze sind schon seit tausenden von Jahren Bestandteil der Naturheilkunde und werden gegen alle möglichen Beschwerden und chronischen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt.
Hier geht es speziell um die Gewürze, die besonders gut für den Darm sind. Gewürze lassen sich total einfach in den Alltag integrieren und kennen wirst Du sie auch alle...aber jetzt wirst Du sie hoffentlich noch intensiver und bewusster bei der Zubereitung Deiner Mahlzeiten benutzen...;-)

Kurkuma

Kurkuma ist das stärkste entzündungshemmend wirkende Gewürz und mit einer
Prise schwarzem Pfeffer gemischt ist es auch noch ein sehr starkes Antioxidant!

Cayenne

Cayennepfeffer wirkt:

- stimulierend
- antimikrobiell
- antioxidativ
- fördert schwitzen
- pilzhemmend
- stoffwechselanregend
- durchblutungsfördernd
- schmerzstillend

Zimt

Zimt wirkt:
- desinfizierend
- krampflösend
- durchblutungsfördernd
- stimmungsaufhellend
- blutzuckerregulierend

Nelken

Gewürznelken haben viele positive Eigenschaften!
Sie wirken:
- starkt entzündungshemmend
- desinfizierend
- schmerzlindernd
- wärmend
- antiflatulent - verhindert Abhilfe bei übermäßigem Pupsen! ;)

Kardamom

Kardamom wirkt:
- verdauungsfördernd
- schleimlösend
- krampflösend

Barbara Miller, Ärztin

Körper, Seele und Geist spielen alle eine wichtige Rolle und sollten im Gleichgewicht zueinander stehen. Dabei setzt Barbara Miller in der Praxis für ganzheitliche Medizin am Koenigssee auf die Natur: Mit Naturheilmitteln, Rohkost-Ernährung oder Effektiven Mikroorganismen (EM) helfen wir Ihnen, Ihre Balance wieder her zu stellen und Ihre Gesundheit zu stärken.

„Meine Medizin bekämpft keine Symptome, sondern Ursachen“

Gesundheitsstörungen allein mit schulmedizinischen Mitteln zu beheben, vergleicht Barbara Miller stets mit folgendem Beispiel: „Wenn an Ihrem Armaturenbrett ein rotes Lämpchen aufleuchtet, können Sie es herausschrauben und haben eine Weile Ruhe. Die Schulmedizin macht häufig genau das – sie bekämpft Symptome, z. B. Bluthochdruck oder erhöhten Blutzucker – nicht die Ursache. Behebt man das Problem unter der Motorhaube, geht das Lämpchen von alleine aus. Ich versuche den Krankheiten auf den Grund zu gehen und meinen Patienten zu zeigen, wie sie sich selber helfen können. Echte Heilung kann nur von innen kommen.“

P.s. Barbara verdonnert jeden Ihrer Patienten täglich eine „Glasbombe“ zu essen! ;-)

Nährstoffbombe im Glas

Wir starten mit einem Einmachglas (1L z.B.) mit großem Schraubverschluss. Die Vorgehensweise ist immer gleich und unendlich variabel: Dressing oder Sauce ganz unten (z.B. Avocado zerdrückt mit Orangensaft und etwas Senf mit indischen Gewürzen) usw.

Danach kleingehackte Gemüse, die fest sind und nicht aufgeweicht werden im Kontakt mit dem Dressing – Paprika, Gurke, gekochte oder gekeimte und kurz überbrühte Kichererbsen, Bohnen, usw.

Als nächstes kann man auch eine Schicht gekochten Amaranth, Quinoa oder Wildreis einfüllen. Dann die weicheren Zutaten wie Sprossen, Blätter, Kräuter. Zuletzt Toppings wie einige Walnüsse, Kürbiskerne, getrocknete, kleingehackte Tomaten, im Dörrgerät getrocknetes Babykokosfleisch in Cocosaminos mariniert (knusprig, schmeckt wie Speckwürfel).

Das Ganze wird aufrecht transportiert, kühl gehalten und kurz vor dem Essen gut durchgeschüttelt (vorher überprüfen, ob der Deckel gut sitzt!!) und direkt aus dem Glas gegabelt, oder in eine Schale umgefüllt.

Wenn ich meine „Glasbombe“ irgendwo in der Öffentlichkeit auspacke, werde ich immer angesprochen – das Rezept beinhaltet auch eine soziale Komponente ähnlich wie putzige Welpen ausführen!

Britta C. Lambert

Britta C. Lambert hilft Menschen, das höchste Potenzial ihrer Seele zu entfalten, die gewünschten Ziele zu erreichen & die Dinge zu wandeln, die dabei hindern. Laut Britta hat jede Herausforderung – egal welcher Art – eine Ursache, die gesehen und aufgelöst werden möchte.

Sie ist der Überzeugung, dass jeder Mensch innerhalb von ca. 15 Minuten an den Ursprung seiner tiefsten Blockaden gelangen kann. Dies ist der Start, um diese aufzulösen.

Sie zeigt die Abkürzung dorthin und warum langjährige Psycho-Therapien eigentlich überflüssig sind und Probleme vergrößern können.

Für Britta gibt es für jede herausfordernde Situation den Zustand „VOR Gebung“ dieser.

Wenn wir unser Bewusst SEIN verändern & unsere „ursprüngliche“ Kraft & Fähigkeit re-aktivieren, können wir Grenzen neu definieren und das sogenannte Zellgedächtnis unseres Körpers umprogram-mieren. Denn „ursprünglich“ sind wir alle vollkommen.

Ihre Quintessenz ist, dass DIE heile, vollkommene Essenz in jedem einzelnen von uns lebt. Sie wurde im Laufe der Zeit verschüttet, ver-gessen, verdrängt etc.

Um das volle Potenzial zu leben, dürfen wir diese Essenz in unser Bewusstsein bringen & ausdehnen. Dann sind wir frei & werden zum aktiven Gestalter unseres Lebens.

Veganer Rohkostkuchen

Runde Backform mit Backpapier auslegen.

Zutaten für den Boden:

150 bis 200g Walnüsse in Bioqualität
150 bis 200g Datteln in Bioqualität

Beides ca. 4 bis 6 Stunden einweichen.
Im Mixer auf höchster Stufe zerkleinern und vermengen
und die Masse als Boden auf das Blech geben
und einen leichten Rand hochdrücken.

Zutaten für die Füllung:

3 reife Bananen
2 Schalen Heidelbeeren (oder Erdbeeren, Himbeeren, Waldberen)
5 eingeweichte Datteln
5 bis 6 Eßlöffel Chiasamen (bei gefrorenem Obst 7 Eßlöffel)

Alle Zutaten im Mixer auf höchster Stufe vermengen
und auf den Boden gießen.

Ca. 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen

Schokoguss:

4 bis 5 Esslöffel Kokosöl in Rohkostqualität vorsichtig unter 42 Grad schmelzen
4 Teelöffel rohen Kakao einrühren
Auf den Kuchen gießen, kurz in den Kühlschrank stellen
und servieren

Guten Appetit!

Gratis-Kurs:

Warum die Dinge so sind wie sie sind

www.die-seelen-schamanin.de

Britta Diana Petri

Als Kind der 60ger Jahre, der Flower-Power Zeiten und der Friedensbewegung, lag ihr auch schon immer das Wohl unserer Erde, der Natur, der Tiere und auch der Menschen am Herzen. Nach der Schule begab sie sich zur Ausbildung in den schulmedizinischen Bereich. Sie vollzog eine Lehre zur Arzthelferin bei einem D-Arzt (Unfallchirurgie / Notaufnahme) und arbeitete später noch in der Orthopädie, Allgemeinmedizin und Psychiatrie.

Zum Jahreswechsel 1988/1989 kam Britta an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und zog sich völlig ins AllEinSein zurück, um die Balance in allen Bereichen wieder herzustellen, zu überleben und zu regenerieren.

Es war genau zum Ende ihres vierten 7-Jahres-Zyklus – die perfekte Einleitung für einen vollkommenen Wandel in ihrem Leben. Die Zeit des Erwachens, der Selbstfindung und der damit einhergehenden Selbstverwirklichung war gekommen. So begann ihr fünfter 7-Jahres-Zyklus. Britta erlebte die Natur, den Schöpfer, die Schöpfungskraft und die unendliche Kreativität und Schaffenskraft, die dieser zu Eigen war. Sie erfuhr Alleswasist im AllEinSein sehr intensiv und es geschahen Dinge, die sie sich nicht erklären konnte. Britta war fasziniert von Farben und Formen, von den Elementen, den Naturkräften und den kosmischen Energien, die auf sie und alles was sie tat, einströmten. Genau das führte zur Selbstheilung. Sie erlebte tiefe emotionale und spirituelle Zustände und ein Gefühl großer geistiger Klarheit und grenzenloser Gesundheit, wie nie zu vor.

Apfel-Zimt-Pudding

Zutaten:

1-2 große oder **3-4** kleine Äpfel
Bio-Äpfel waschen, gut abreiben und vierteln, Kernhaus entfernen und in den Mixer geben.

Konventionelle Äpfel vorher schälen. Ansonsten wie beschrieben.

1 Esslöffel Flohsamenschalen,
Eine gute Prise Zimt / Nach Wunsch
Die Zutaten können individuell nach Konsistenz- und Geschmackswunsch verändert werden!

Zubereitung:

Alle Zutaten gut in einem starken Mixer mixen, bis eine Pudding konsistenz erreicht ist. Je nach Saftgehalt und Größe der Äpfel, kann die Konsistenz durch etwas mehr oder weniger Flohsamen-schalen angepasst werden.

Banane-Ingwer-Zitrone Pudding

Zutaten:

1-2 Bananen , Saft von 2 Zitronen oder mehr, nach Wunsch
1 Esslöffel Flohsamenschalen, etwas abgeriebene Zitronenschale
Etwas Ingwerwurzel nach Wunsch, geht aber auch ohne.

Alle Zutaten so lange im Mixer mixen, bis ein glatter Pudding daraus entstanden ist.
Je nach Saftgehalt der Zitronen und Konsistenzwunsch kann die Konsistenz durch die Menge an Flohsamenschalen noch beeinflusst werden.

Grüner Pudding

Zutaten:

1 Apfel,
½ Avocado,
1 Handvoll junger Spinat,
1 Prise Muskat, **1 Prise** Natursalz & **1 Prise** schwarzer Pfeffer,
1 Esslöffel Flohsamenschalen, etwas Wasser – je nach Konsisten-zwunsch

Alle Zutaten so lange im Mixer mixen, bis ein glatter Pudding daraus entstanden ist. Je nach Saftgehalt der Zitronen und Konsistenzwunsch kann die Konsistenz durch die Menge an Flohsamenschalen noch beeinflusst werden.

Zubereitung:
Sämtliche Zutaten im Mixer zu einem glatten, grünen Pudding mixen.

Varianten:
Anstatt Avocado können auch eingeweichte Sonnenblumenkerne verwendet werden oder Cashew oder Mandelmus. Anstatt Spinat können auch Wildkräuter wie Brennnesseln verwendet werden oder Feldsalat.

Cornelia Povel

Laut Altem Wissen der Chinesischen Medizin liegt die Gesundheit im Darm. Schließlich wird das Glückshormon Serotonin fast ausschließlich im Darm gebildet.

Ein gesunder Darm ist daher Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper.

Durch Cornelia Povel lehrnst Du auch die Zuordnung der Lebensmittel nach Farbe, Form und Wirkweisen in die 5 Elemente kennen und bekommst wieder Sicherheit und Bewusstsein welche Lebensmittel und Gerichte persönlich für Dich geeignet sind.

Das ist in unserer Zeit der täglichen neuen Trends und veränderten Lebensmittel so notwendig wie noch nie geworden.

Du lernst die Wirkweisen der Lebensmittel und den Säure-Basen-Ausgleich kennen, durch den Du deinen Körper täglich bewusst entlasten kannst. Ein spielerischer Umgang mit Gewürzen, Kräutern, Ölen und Fermenten trägt zu Deinem persönlichen Wohlbefinden bei.

Der Körper heilt sich selbst, Du kannst ihn nur entlasten damit er seine Arbeit tun kann und dies mit dem für Dich ganz persönlich geeigneten, energetischen Kraftstoff, Deinen täglichen Lebensmitteln.

Rettich eingelegt in 3 Minuten

Im Osten essen die Menschen die Rettiche vor dem Essen, laut TCM bewegt der Rettich das Essen durch den Körper. Die Zubereitung hier ist ein Verfahren um Lebensmittel sofort einzulegen, haltbar und bekömmlicher zu machen und in den Darm die so benötigten Milchsäure Bakterien zu bringen, die für die Heilung und auch zur gesund Erhaltung des Darmes notwendig sind. Umesu ist eine Art japanischer Essig mit PH Wert von 8, also extrem basisch für einen super Säure-Basen-Ausgleich.

Zutaten:

1 Rettich, oder ähnliches
1-2 Teelöffel Umesu
1-2 Teelöffel Olivenöl

Den Rettich, Ingwer,Gurken,Radieschen, Spitzkohl, Sellerie oder Rübchen hobeln und mit Umesu, Olivenöl und hier wie auf dem Foto mit Kreuzkümmel würzen.
Der Rettich sollte eine paar Minuten gut ziehen bevor er gegessen wird.
Optional mit Apfeldicksaft abrunden.

Die Rohkostlinge

Die Rohkostlinge, das sind Carolin und Carlos, ein junges Paar aus Sachsen das sich ihre große Leidenschaft für gutes Essen seit nun fast 10 Jahren teilen. Auslöser dieser Gemeinsamkeit ist bei beiden eine Leidensgeschichte.

Bei Carolin war es eine Schilddrüsenunterfunktion die sie zum nachdenken veranlasste, bei Carlos waren es starke Rückenschmerzen, Depressionen, Rheuma, punktuelle Entzündung der Haut, Haarausfall, Infektionsanfälligkeit, Verstopfung und Krämpfe die das Interesse an einer alternativen Lebens- und Ernährungsweise weckten.

Durch eine konsequente Umstellung auf rein pflanzliche, glutenfreie und intelligent kombinierte Frischkost mit hohem Grünanteil konnten sie all ihre Beschwerden loswerden und erfreuen sich nun bester Gesundheit.

Die positiven Ergebnisse ihrer Erkenntnisse stellen sie auf ihrem Blog, der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung.

Darüber hinaus haben sie auch Onlinekurse zur Glutenfreien und zur gut kombinierten Ernährungsweise entwickelt, die Teilnehmern zeigt, wie man diese Art der Ernährung im täglichen Leben umsetzt.

Falaffel mit Salat

Zutaten:

Falaffel:
2x glutenfreie Falaffelmischung
(Menge je nach Personenzahl)
Sesam

Salat:
Frischer grüner Eisbergsalat

Soße:
1 Tasse eingeweichte Cashews
1 Zehe Knoblauch
3 Esslöffel Sesam
1 Esslöffel Tahin
1 Teelöffel Senf
Salz, Dill oder auch andere frische Gartenkräuter
etwas Wasser

Dressing:
Olivenöl
Balsamico
Salz
Pfeffer
Dill

Zubereitung:

Falaffel: Falaffelmischung in eine Schüssel geben, lt. Packungsangabe Wasser hinzugeben und quellen lassen. Danach mit der Hand kleine Bällchen formen und in Sesam wälzen. In einer Pfanne mit reichlich Öl oder Bratfett goldgelb anbraten.

Soße: Alle Zutaten für die Soße in den Mixer geben und zu einer homogenen Soße mixen.

Salat: Den Eisbergsalat waschen, klein schneiden in eine Schüssel geben.

Dressing: Das Dressing anrühren und darüber geben.

Tipp: Idealerweise isst man die Falaffel mit schafen rohem Gemüse wie Senf, Rettich, Radischen oder Zwiebel. Das unterstützt die Eiweißverdauung.

Rohe Zimtschnecken

Zutaten:

3-4 Bananen
8-10 Datteln
Zimt & optional eine kleine Menge Mandeln

Zubereitung:

Bananen schälen und der Länge nach in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden.
Die Streifen dann ca. 12 h dörren, so dass sie noch weich und biegsam sind.

In der Zwischenzeit aus den Datteln, dem Zimt den Mandeln und etwas Wasser eine Dattelpaste im Mixer mixen. Die angedörrten Bananenstreifen mit der Dattelpaste bestreichen und je 2 - 3 Streifen übereinander zu einer Schnecke rollen.

Die fertigen Schnecke wieder in das Dörrgerät geben und für weiter 8h dörren.
Nach ca. 2-4 h wenden und wenn möglich beim Dörren auf ein Gitter stellen.

Grüner Bananenpudding

Zutaten:

1-2 Bananen
1-2 Teelöffel Gerstengraspulver
1 TL Carob **(nach Bedarf)**

Zubereitung:

Alles in den Mixer geben und mixen oder die Banane mit der Gabel zerdrücken und das Gras und Carob unterrühren.

Grüner Grassaft

Zutaten:

1 Apfel
1 Gurke
1-2 Handvoll Gras **(mit wenig anfangen)**

Zubereitung:

Im Entsafter:

Kurz geschnittenes Gras mit einem Slowjuicer entsaften.
Pro Person nicht mehr als 50ml.
Je nach Geschmack Apfel und Gurke hinzufügen.

Im Mixer
Optional können die Zutaten auch mit einem Hochleistungsmixer verarbeitet und das Mus mit Hilfe eines Nussmilchbeutel ausgepresst werden.

Dorothea Bertram

Dorothea hat Grundschullehramt studiert und auch einige Zeit in einem Kindergarten gearbeitet.

Nicht nur bei ihren eigenen zwei Söhnen, sondern auch bei anderen Kinder hat sie beobachtet, dass Kinder OFT lieber für Rohkost entscheiden als für gekochtes GEMÜSE.

Derzeit widmet sich Dorothea voll und ganz ihrem neuesten Projekt, dem gemeinnützigen Verein **„Instinktbasierte Ernährung“** in Heidelberg. Die instinktbasierte Ernährung bezeichnet den natürlichen Vorgang des „Nährens“, so wie die Natur es für die Menschen vorgesehen hat.

Dorothea ist SEHR ENGAGIERT für das Projekt **LIEBE ESSEN** des Heidelberger Vereins „Instinktbasierte Ernährung“.

Außerdem arbeitet sie als freie Künstlerin unter dem Motto:

ESSBARE KUNST STATT KÜNSTLICHEM ESSEN.

Grüne Bowl

Zutaten:

2-3 Bananen
1 Birne
wilde, rohe Erdnüsse
Trauben oder Rosinen
Löwenzahn (Blätter & Blüten)
Gänseblümchen

Vorbereitung:

1-2 Bananen ODER Birnen
1 Klettenlabkraut ODER Möhrengrün
OHNE Wasser mixen und in eine Schale füllen.

Zubereitung:

Banane und Birne klein schneiden
Trauben / Rosinen, Erdnüsse und Gänseblümchen dazugeben
Löwenzahnblätter mit der Hand zerkleinern und die Blütenzungen über das müsli streuen

Variante: alle Früchte deiner Wahl / der Saison, Haferflocken, Nüsse,...

WASSERMELONE

Monomeals, in Form von Früchten derselben Sorte, sind zum Frühstück
– egal zu welcher Tageszeit man die erste Mahlzeit einnehmen möchte – mein absoluter Hit.
Der Clou dieses Rezeptes sind die perfekten Sticks – richtig Sommerparty tauglich

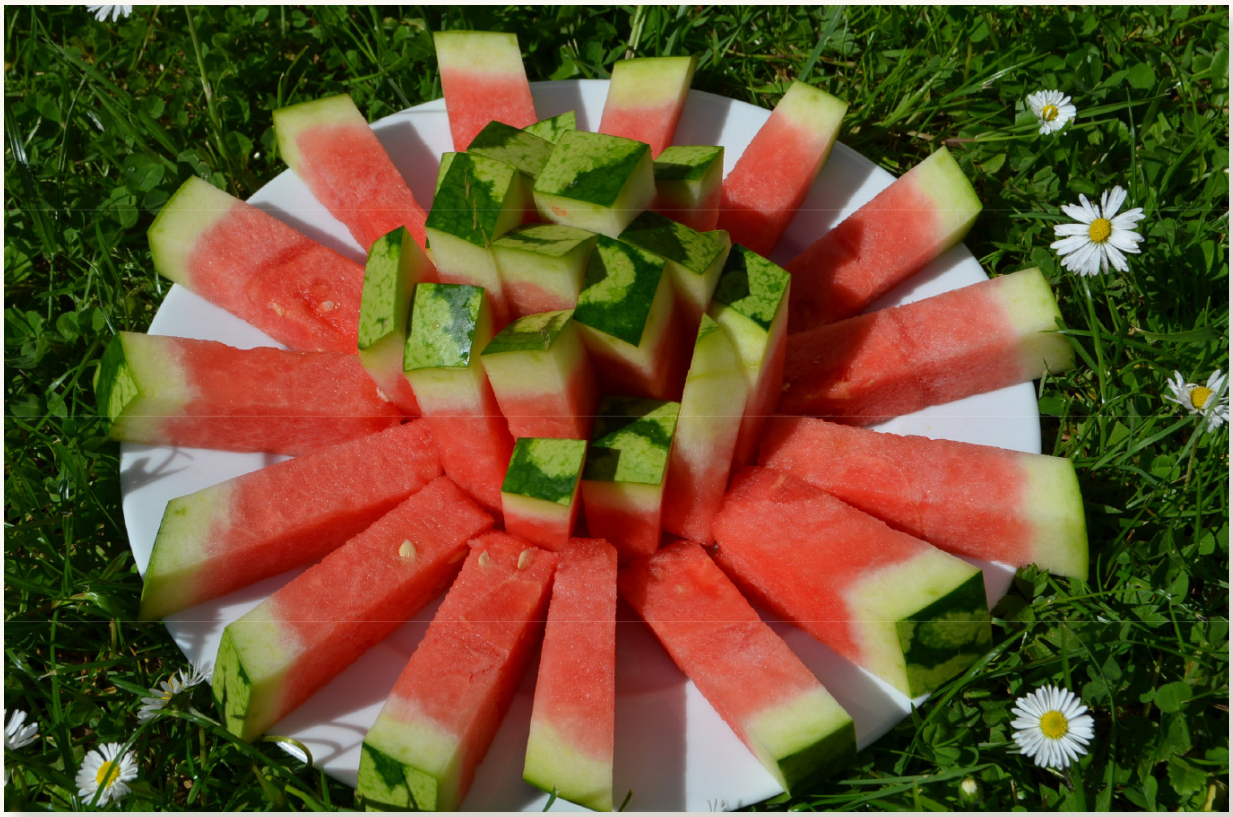
Vorbereitung:

Wassermelone halbieren, auf die gerade Seite legen und rundherum die Schale entfernen.

2. Schritt:

Einmal längs und einmal quer in Streifen schneiden, so dass am Ende viereckige Sticks entstehen.

Darbietung:



Wassermelone und Sonne -
so fängt der Morgen richtig gut an!

Equiano Intensio

Equiano ist seit jeher auf der Suche nach dem, was man als „Wahrheit“ bezeichnen könnte. Bereits als Kind wachte er immer wieder auf und fragte sich, wer dieser Gott ist?

Er erlebte nach ein paar Jahren unerfülltem Tun und Lernen in unserer Gesellschaft einen klassischen Erwachensprozess, was dazu führte, dass er alles abbrach und beschloss ab sofort nur noch seinen größten Traum zu leben. Damals führte ihn diese Entscheidung in Amerikas Nordwälder, wo er für ein Jahr, gemeinsam mit 25 Erwachsenen und 17 Kindern, ähnlich einem Naturvolk lebte. Ein ganzes Jahr nur Natur und Wildnis – ohne den Komfort unserer zivilisierten Welt.

Zudem verbrachte er knapp ein halbes Jahr in einem indischen Ashram, erlebte im September 2014 den sogenannten Lichtnahrungsprozess und forschte danach was es bedeutet, über Monate hinweg nahezu ohne feste Nahrung zu sein.

Im Winter 2015/16 flog er nach Peru ins „Heilige Tal“ und kehrte für 7 Wochen tief in sich: Meditation, Atemübungen, Yoga, nahezu keine feste Nahrung und mehrere wache Nächte brachten ihn in einen außerkörperlichen Zustand, der es ihm erlaubte, tiefer denn je zuvor auf das zu blicken, was er als „Die eine Wahrheit“ bezeichnet. Dieser Blick hinter die Kulissen der sichtbaren Materie transformierte die Wahrnehmung seiner Augen auf die Geschehnisse dieser Welt und er verstand auf einmal was es bedeutet, selbst dann noch zu lieben, wenn ihm Unannehmlichkeiten und Ablehnung wiederfahren. Es war dieser eine Moment in dem ihm klar wurde, dass all sein Leid und all seine Freude ein und dieselbe Münze sind und es niemals darum geht, sich dem einen zuzuwenden und das andere abzulehnen.

Heute ist es sein größter Traum, dass jeder Mensch dieser Erde wenigstens einmal die atemberaubende Schönheit dieses Lebens in jeder Zelle seines Körpers erfährt, sodass diese Menschheit endlich einsieht, dass all die selbstgeschaffenen Dramen nur Teil eines großen Theaters sind, das in Wirklichkeit illusionär ist und im Angesicht von „Wahrheit“ wie Asche zerfällt.

Atemsnack - Innere Energiekugel

Zeitaufwand: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Zutaten: Ein ruhiger Ort, ein gemütlicher Platz zum sitzen und eine Prise Loslassen

Zubereitung:

Setze dich an einen ruhigen Ort in der Natur oder bei dir Zuhause. Schließe deine Augen und fühle für ein paar Sekunden bewusst deinen Atem. Dann mische zwei bis drei tiefere Atemzüge in deinen Bauch dazu. Wenn Gedanken kommen, rühre sie gerne in den Rythmus deines Aus- und Einatmens mit ein.

Nach ca. 3 Minuten „gehen lassen“, beginne durch deinen Mund Ein- und Auszuatmen. Nun erwärme deine innere Masse und nimm 20 tiefe und schnelle Atemzüge. Halte mit dem letzten Atemzug die Luft an und fühle, wie sich eine energetische Kugel in deinem gesamten Körper ausbreitet. Atme erst dann wieder, wenn du merkst, dass dein Körper danach verlangt.

Erlaube dir noch weitere 3 Minuten in Stille zu sitzen und fühle deinen energetisierten, neuen Zustand. Nun kannst du dir eine Scheibe deiner eigenen Freude abschneiden!

Verzehrempfehlung: Morgens nach dem Aufstehen, bei langen Autobahnfahrten und mehrstündigen Laptoparbeiten.

Alles Liebe, Equiano

Florian Sauer

Florian Sauer arbeitet als Gesundheitslehrer und Coach für Detox, innere Reinigung und Entschlackung. Seine Schwerpunkte beziehen sich auf den Bereich Selbstheilung, Vitalkost und natürliche Lebensweisen.

Als Vitalitätsmentor vermittelt er sehr alte und ganz natürliche Methoden zur Selbstbehandlung von Krankheiten nach Ursachenfindung. Er arbeitet als holistischer Lebens-, Ernährungs- und Vitalberater, Ayur Yogalehrer und Shiatsu-Praktiker nach den 5 Elementen des heilenden Tao. Auch Wildkräuter und Permakultur sind seine Freudenschaft.

In seinen Seminarhäusern arbeitet Florian samt Familie und Team auf ganz natürlichen Wegen daran, den Menschen durch Detox-Kuren und Coachings das Bewusstsein für Gesundheit weiter zu öffnen.

„Hildegard von Bingen" Frühstück Schweizer Kraftnahrung

Zutaten & Zubereitung:

2 Äpfel (grob zerkleinert)
10 Esslöffel warmes gefiltertes Wasser

In der Küchenmaschine zu kleinen Raspeln mixen.

1 Banane
Saft von **1** Orange (oder filetiert)
2 Esslöffel rohe Mandeln (klein gehackt oder gemahlen)
4 Esslöffel Erdmandelmehl (oder Kastanienflocken, Hanfsamen, Buchweizen)
Prise getrockneten Galgant
Prise getrockneten Bertram
1 Messerspitze Quendel
Prise Zimt
1 Teelöffel Flohsamenschalen
1 kleine Handvoll gekeimten Buchweizen

Diese restlichen Zutaten auf die zerkleinerten Äpfel geben und nochmals sehr(!) kurz in der Küchenmaschine vermengen. Drauf achten, dass dadurch keine breiige Masse entsteht!

Darmtipp!
Diese Kraftnahrung ist roh, leicht verdaulich, glutenfrei und auch ohne technische Geräte leicht zuzubereiten. Bertram, Quendel und Galgant reinigen das Blut, vermindern Hautauschläge, schützen das Herzkreislaufsystem und regen die Verdauungsenergie an. Somit ist dies ein perfektes Frühstück das aus beliebigen Zutaten zusammen gestellt werden kann.

Schoko Möhrenkuchen

Zutaten & Zubereitung:

Möhrenkuchen:

370 g frischen Möhrenrieb
80 g Kokosraspel
100 g grüne Rosinen
150 g rohe Mandeln (gehackt)
4 Medjool Datteln
1 reife Banane
1 Teelöffel Flohsamenschalen
Saft **einer** Zitrone
Prise Sternanis
Prise Zimt

Alles in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem schönen halbfesten Teig verkneten. Diesen in eine Kuchenform drücken und kurze Zeit in den Kühlschrank stellen, damit die Schokoladencreme sofort fest wird.

Schokocreme:
3 Esslöffel Kokosöl (wenn die Schokocreme bei Zimmertemperatur fest bleiben soll, alternativ eine Handvoll Kakaobutter flüssig verwenden)
4 Esslöffel Cashewmehl (fein gemahlen, oder alternativ Mandelmehl)
4 Medjool Datteln
etwas gemahlene Vanille
1 Esslöffel Carobpulver
1 Esslöffel Kakaopulver (Criollosorte z. B. Pure Raw)
3 Tropfen Orangenöl

Alles in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer sehr feinen Creme mixen.
Den Kuchen aus dem Kühlschrank holen und die Glasur glatt über den Kuchen gießen.
Mit Gojibeeren, Kokosraspel, Hanfsamen, Blütenpollen...dekorieren.
Nochmals kurz kalt stellen und dann servieren.

Tipp!
Den Kuchen über Nacht durchziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.
Achte auch darauf, dass dein Möhrentrester trocken ist und die Samen/Nüsse am Besten in angekeimter Rohkostqualität sind.

Darmtipp!
Sehr leicht verdaulich durch Flohsamenschalen und Möhrenrieb. Befriedigende und gesunde Süße durch gesundes Naschen. Aktiviert die Mikroorganismen im Darm durch die Faserstoffe in der Möhre. Dieser Kuchen enthält viele Mineralien. Kakao ist hinzu noch stoffwechselanregend.

Dr. Karin Bender-Gonser

Karin ist aus Leidenschaft holistische Zahnärztin und vierfache Mutter. Beides ist seit 25 Jahren ein Teil ihres Lebens und nicht nur ein Aufgabenbereich. Somit lebt sie ihre Berufung! Menschen zu inspirieren, zu begleiten und ihnen Vorbild zu sein, ist ihre innerste Motivation. Das was sie sagt, das lebt und fühlt sie auch!

Dogmatische Vorgaben lehnt sie in jedem Lebensbereich ab und verbindet alle Ebenen des Lebens miteinander. Das ist ihre Perspektive eines holistischen Lebensmodells. Und genau das ist der Schlüssel zum „Ganzheitlich Gesund Sein“.

„Heilung statt Reparatur“ und „Selbstheilung statt geheilt werden“ ist ihre Maxime.

Roh Vegane Brötchen

Zutaten:

15 Esslöffel Buchweizenmehl (ungetrocknet)
1/2 Teelöffel Kümmel
1 Teelöffel Anis
1 Teelöffel Fenchelsamen
4-6 Esslöffel Flohsamenschalen
1 Teelöffel Steinsalz
100ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Flohsamenschalen im Mixer mixen. Die flüssige Masse in eine Schüssel geben und mit den Flohsamenschalen vermischen bis ein knetbarer Teig entsteht. Daraus formt man kleine Brötchen, schneidet sie kreuzförmig ein und legt sie für 14 Stunden in ein Dörrgerät.

2. Für diejenigen, die kein Dörrgerät haben, kann man auch bei niedrigster Temperatur und geöffneter Ofentür, die Brötchen im Backofen trocknen.

Variationen:

– Statt Anis, Kümmel und Fenchel fügt man getrocknete Tomaten und Oliven hinzu.
– Statt Kümmel, Anis und Fenchel fügt man Mohn- oder Sesamsamen hinzu.

Mit dem Rabattcode „Erika“ 15 % sparen:

Onlinekurs „Chemiefrei Leben“
E-Book „Zauberhafte Rezepte“

www.drkarinbendergonser.com

Lamia Hariri

Ärztlich geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin, Dozentin, Buchautorin, Coach (Atemtherapie, Meditation, Psychoonkologie), Heilerin für nonduales/kabbalistisches Heilen, integraler Aufstellungscoach

Ich unterstütze dich dabei, dich auf allen Ebenen deines Seins zu nähren, sodass du dich genährt, geliebt und gesund fühlst.“
Lamia Hariri

Bei deinem Vorhaben, deine Seele zu nähren, deine Ernährung umzustellen, Essprobleme zu bewältigen oder Kochen zu lernen, steht dir Lamia mit viel Kreativität, Achtsamkeit, Humor und Mitgefühl zur Seite und vermittelt dir Stabilität und Vertrauen.

Sie bietet eine Ausbildung zum ganzeitlichen Ernährungsberater (m/w) als Live- und Online-Version an, Kochkurse, vegane Retreats am Lago Maggiore und auf Mallorca, sowie Einzelsitzungen und Workshops.

Cashewcreme mit Datteln und Lauch

Zutaten:

250g Cashews
1 Kapsel Probiotikum oder Pulver
Saft **einer halben** Zitrone
2 Esslöffel Hefeflocken
1 handvoll Datteln
1 Stange Lauch

Zubereitung:

Cashews 2-4 Stunden einweichen. Einweichwasser wegschütten.

Cashews im Hochleistungsmixer mit Wasser und einem Probiotikum feinst pürieren (das was du einnimmst; einfach 1 Kapsel öffnen und Pulver zu den Cashews geben)

Diese Masse möglichst an einem warmen Ort mit Küchentuch bedeckt über Nacht fermentieren lassen

Am nächsten Morgen die Creme mit Zitronensaft, Hefeflocken verrühren.

Mit fein geschnittenem Lauch und Datteln mischen, Salz und Pfeffer dazu.
Mein absoluter Favorit!!!

Oder nach Belieben mit Kräutern mischen

Matthias Langwasser

Über Matthias

Matthias ist ein Mensch, der einen Unterschied macht.

Seit seiner Kindheit fühlt er in sich den Herzenswunsch nach einer besseren Welt, nach einem Leben im Einklang mit der Natur.

Diesem Wunsch folgend begab er sich 2 Jahre lang in die Wildnis und ernährte sich ausschließlich von dem, was er in der Natur fand. Später lebte er 7 Jahre lang als Selbstversorger auf einem Permakultur-Gelände. Diese Zeit hat ihn sehr geprägt: Die Verbundenheit und tiefe Liebe für die Erde und allem, was auf ihr lebt, sind im Kontakt mit ihm stets spürbar.

Seine Leidenschaft für gutes und gesundes Essen brachte ihn dazu, über 17 Jahre als veganer Koch zu arbeiten. In dieser Zeit ist sein inzwischen sehr bekanntes veganes Kochbuch entstanden. Auch wenn er jetzt nicht mehr beruflich kocht, liebt er es, immer wieder neue Kreationen von gesundem und leckerem Essen zu zaubern – wovon wir natürlich profitieren :-) Ich habe nie besser gegessen!

Matthias ist ein Mensch ohne Kompromisse. Er geht konsequent seinen Weg, um ein neues Bewusstsein in die Welt zu bringen. Ich kenne niemanden, der in so vielen Bereichen ein umfassendes Bewusstsein hat und auch danach lebt.

Auch seine Verbindung zur geistigen Welt prägt das Leben von Matthias. Er ist Kanal für das, was durch ihn geschehen soll. Er liebt es, Menschen für ein neues Bewusstsein zu öffnen und ist vielen ein spiritueller Begleiter auf ihrem Weg. So arbeitet er als medialer Berater in seiner Lübecker Praxis.

Zur Zeit liegt sein beruflicher Schwerpunkt auf der Entwicklung und dem Vertrieb von Regenwaldkräutern und anderen wertvollen und besonderen Produkten. Dabei ist es ihm immer ein Anliegen, die höchstmöglichste Qualität zu erzielen.

Matthias ist Vater von 2 wundervollen Söhnen, Elian und Makaio.
Es ist wundervoll, dass ein Mensch wie Matthias auf dieser Erde ist.

Randi Hausmann

Der ultimative Grünkohlsalat mit aktivierten Walnüssen

Zubereitung in 5 Minuten und eine Offenbarung!

Grünkohl? Grünkohl!

Die meisten kennen dieses kraft- und energiespendende Gemüse nur gekocht. Allerdings kommt man erst in den vollen gesundheitlichen Genuss dieses winterharten Kohls, wenn man ihn roh verzehrt.

Grünkohl enthält folgende Nährstoffe in Hülle und Fülle: **Vitamine A, C** und **K, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Chlorophyll** und **mehr als 45 antioxidative und entzündungshemmende Flavonoide**.

Also Kraft und Energie pur.

Hier ein ganz einfaches und wundervolles Rezept, welches in 5 Minuten zubereitet ist.

Zutaten:

100g Grünkohl
1 saurer Apfel
1 gehäufter Teelöffel Miso
1 Esslöffel Leinöl
1 Packung aktivierte Walnüsse

Zubereitung in 5 Minuten:

Entferne die groben Stengel des Grünkohls, gib ihn dann zusammen mit dem Apfel, dem Miso und dem Leinöl in einen Mixer und zerkleinere alles ca. 30 Sekunden.

Die fertige Rohkost servierst Du dann zusammen mit den ultraleckeren und knackigen aktivierten Walnüssen oder anderen Nüssen Deiner Wahl.

Wenn ich diesen Grünkohlsalat esse, kann ich förmlich fühlen, wie mein Körper einen neuen Energieschub bekommt.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht Dir

Matthias

Viele weitere tolle Rezepte, Rohköstlichkeiten aus Grünkohl, kraftvolle Gesundheitsprodukte und die Amazonas Darmreinigung findest Du auf:

WWW.REGENBOGENKREIS.DE

Dr. med. Ulrich Mohr

Uli Mohr ist ein Grenzgänger, der schon früh die Schulmedizin, dann die Naturheilkunde hinter sich ließ. Selbst die von ihm entwickelte psychoenergetische Ganzheitsmedizin war bald Vergangenheit. Sein Weg führte von der Arbeit im Krankenhaus über die medizinische Betreuung von militärischen Spezialausbildungen und eine eigene Praxis zur Aufgabe jeder therapeutischen Arbeit. Die eigene Spontanheilung einer unheilbaren Hauterkrankung wies den Weg. Heute lehrt er mit unter der Überschrift „Simplonik“, die einfach formulierten Naturgesetze zu verstehen und kompetent mit Erfolg anzuwenden.

Simplonik – Die Wissenschaft von der Einfachheit

Du möchtest an einer neuen Wissenschaft teilhaben, der „Wissenschaft von der Einfachheit“, die Dir die Möglichkeit gibt, Dein Leben zu vereinfachen und erfüllender werden zu lassen?

Mit der Simplonik findest Du die konkrete Anleitung dazu. Glück, Erfüllung, Zufriedenheit und Erfolg können zur eigenen Sache werden. Lesen, anwenden – es funktioniert spürbar und ausnahmslos.

Wünschst Du Dir für Dein Leben Glück, Vitalität, Erfüllung, Gesundheit, Lebensfreude, Geborgenheit, Zufriedenheit, im Einklang mit der Natur sein? Die Erfüllung dieser Bedürfnisse ist nur das Ergebnis eines klaren Lebenskonzeptes, das auf logisch nachvollziehbaren Gesetzmäßigkeiten beruht. Als Ziele sind sie deshalb völlig ungeeignet.

Simplonik beinhaltet eine leicht zu erlernende, logische und einfach anzuwendende Handlungsanweisung, mit der Du die oben genannten „Ziele“ bald als erfreuliche Begleiterscheinung in Deinem Leben begrüßen kannst.

Fladen mit "Kraft Sein" und einer Gemüsebeilage

Das Rezept eignet sich für jede Tageszeit. Es sättigt auf angenehme Weise für Stunden.
Für einen kraftvollen, energiereichen Tag.

Pro Fladen:

1 Esslöffel Kraft Sein (Mineralienmischung, zur inneren Stärkung und Entschlackung - erhältlich beim Institut für spirituellen Materialismus e.V.
1 Esslöffel Buchweizenmehl **oder** Hirsemehl
eine Prise Salz
etwas Wasser, so dass der Teig so dick wie Pfannkuchenteig ist

Alles zu einer glatten Masse verrühren. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
Dann in eine heiße Pfanne mit gutem Öl (z.B. Olivenöl) geben, ein paar Samen, wie z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Sesam auf den noch flüssigen Teig streuen und samt Kernen knusprig von beiden Seiten backen.

Als Gemüsebeilage:

Ganz einfach kalt – Tomaten, Zwiebeln und etwas Knoblauch in kleine Würfel schneiden mit Salz und Pfeffer würzen, dazu etwas Balsamico Essig und Olivenöl und Basilikumblätter drüber streuen.

Fertig – guten Appetit!!

Mehr erfahren auf:

WWW.SIMPLONIK.COM

Ab sofort für das Heimstudium nutzbar:

WWW.SIMPLONIK-FERNKURS.DE

Monika Hofmeister

Seit vielen Jahren befasst sich Monika mit den universellen Lebensgesetzen und deren Anwendung und hat viele spirituelle Seminare und Fortbildungen zu diesen Themen besucht. Mittlerweile hat sie ihren eigenen Wege kreiert, Wissen und Erfahrungen weiter zu geben und arbeitet mit keinerlei Konzepten. Sie wertschätzt die Einzigartigkeit jedes Menschen- und damit verbunden auch die Einzigartigkeit seines Weges.

Monika begeistert immer wieder aufs Neue, dass die Wahrheit hinter den Themen stets sehr einfach ist, und diesen tiefen Kern heraus-zu-arbeiten ist einer ihrer Schwerpunkte.

Sie befasst sich auch intensiv mit gesunder Ernährung- ebenfalls konzeptfrei, denn jeder Körper ist anders und braucht dementsprechend individuelle Unterstützung.

Monika teilt gerne ihre Erfahrungen, fernab jeglicher Diäten oder starrer Regeln ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und dadurch in der Lage zu sein, selbst intuitiv die geeigneten Nahrungsmittel auszuwählen.

Veganer Waldorfsalat

Da ich meine Mahlzeiten stets nach Gefühl zubereite, gibt's keine genauen Mengenangabe – ist bei diesem Rezept auch nicht wirklich nötig.

Zunächst das Dressing:

Weißes Mandelmus in Rohkostqualität
Olivenöl kaltgepresst
Balsamico, Ume Su oder Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Senf, etwas Shoyu, Prise Kurkuma, Kren
(aus dem Glas oder frisch – der frische ist jedoch sehr scharf)
Kokosjoghurt, etwas Wasser

Mit dem Pürrierstab schaumig schlagen

Das Dressing in eine Schale geben und am Herd leicht erwärmen- weil die Zutaten für den Salat in der Regel aus dem Kühlschrank kommen und es deshalb ratsam ist, ihn angewärmt zu verzehren, besonders im Winter.

Dazu kommt frisch geriebener Sellerie mit Schale (nur Schlechtes oder Wurzeln entfernen), in kleine Stücke geschnittener Apfel, einige Walnussstückchen und Mohnsamen, gehackte Zwiebeln falls gewünscht. Evtl. etwas Wasser nachgeben, wenn der Salat zu fest ist.

Ich bereite das immer in der Schale auf der Herdplatte bei kleinster Stufe zu, dann hat der Salat genau die richtige Temperatur. Anrichten, mit gehacktem Dill überstreuen- und genießen!

Auf dieselbe Weise lassen sich auch andere Knollengemüse wunderbar zubereiten, z.B. Rote Beete, oder Rote Beete zusammen mit fein geschnittenem Fenchel.

Zuletzt noch ein Tipp:

Wenn man bei der Salatsoße zunächst das Wasser weglässt, bekommt man eine dickere Mayonnaise, die sich tagelang im Kühlschrank hält- und das Wasser kann man beim Zubereiten dazugeben.

Das ist besonders für Berufstätige ideal, dann ist solch eine Mahlzeit im Nu zubereitet.

Guten Appetit!

Kontakt:
MonikaHofmeister@gmx.net

Monique Nennstiel

Monique ist gelernte Augenoptikerin. Ihren Fokus hat sie allerdings eher nach innen als nach außen gerichtet.

Durch eine Ernährungsumstellung und eine Rohkostphase hat sich ihr Bewusstsein auf die „großen Fragen“ des Lebens betreffend erweitert. Und als Mitveranstalterin des **SELBST**ver-wirklichungs-Kongresses hat sich mittlerweile viel in ihrem Leben gewandelt.

Derzeit widmet sie sich ausgiebig ihren Lieblingsthemen wie Ernährung, Gesundheit und Bewusstsein und durch ihre Neugier und Experimentierfreudigkeit hat sie einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz angehäuft, den sie gerne mit allen Interessierten teilt.

Goldene Cracker

Zutaten:

250g goldene Leinsamen (ungeschrotet)
2 gelbe Paprika
1 Apfel entkernt und geschnitten
1 Prise Chilipulver
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Ingwer
Bergsalz und Curry nach Belieben

Leinsamen über Nacht einweichen oder kurz mit Wasser abspülen. Einweichwasser abgießen

Apfel und Paprika entkernen und grob schneiden, um sie dann mit Hälfte der Leinsamen und der Gewürze im Mixer zu pürieren.

In einer extra Schüssel die andere Hälfte der Leinsamen mit dem Mixgut vermengen und auf 2 Backbleche verteilen.

Mit einem Messer oder Teigschaber Linien in den Teig drücken, an denen die Cracker später gebrochen werden können

Im Dörrgerät oder Backofen bei etwa 40°C etwa 8-10 Stunden trocknen.
Um Biophotonen zu tanken bietet es sich an, im Sommer die Cracker in der Sonne trocknen zu lassen.

Wissenswertes

Leinsamen liefert wichtige Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) und Lignane. Studien zeigen, dass all diese pflanzlichen Stoffe das Brustkrebs-Risiko senken können. Stabilisierend für die Psyche ist Kurkuma bekannt.

Sind die Cracker vollständig getrocknet halten sie luftdicht verpackt mehrere Wochen. Anders als herkömmliche Backwaren führen die rohköstlichen Varianten nicht zu Darmträgheit und Völlegefühl, sondern regen die Verdauung an. Gelüste nach Brot & Co werden super gestillt.

Roher Apfelkuchen

Boden und Streusel für die Deckschicht:

1 Tasse Erdmandeln, auch gerne gemischt mit Haselnüssen wenn verträglich (über Nacht eingeweicht)
4-5 Datteln oder Dattelmus
1 Esslöffel Flohsamenschalen

alles im Mixer zu homogenen Teig mixen, evtl. mit Schluck Wasser
circa **2/3** des Teiges in eine Kuchenform (**Ø** 16cm) drücken,
einen Rand bilden und die Füllung hineinschütten

der Rest wird am Ende als Streusel oben aufgegeben

Füllung:

1 großer mehliger Apfel (eine Hälfte würfeln, anderer Hälfte zu Mus mixen)
½ Orange
5-6 Datteln
1 Esslöffel Apfeldicksaft
1 Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel Vanillepulver
1 Teelöffel Flohsamenschalen (evtl. ein wenig Wasser oder Spritzer Zitrone)

Wissenswertes zum Nachdenken:

Erdmandeln schmecken sehr nussig, so dass es einem Apfel-Nuss-Kuchen ähnelt der aber auch für Nussallergiker geeignet ist

Stefan Hiene

Stefan ist Coach, spiritueller Lehrer und vor allem ein Freigeist. Muss Stefan wirklich zu jedem „Scheiß“ etwas sagen? Ja, das muss er und das macht er auch, ohne dabei „Scheiß“ zu erzählen. Und das ist großartig! Genau genommen sollte es jeder können und auch machen, denn wenn wir wirklich alle „Eins“ und miteinander verbunden sind, dann teilen wir auch alles Wissen und jede jemals gemachte Erfahrung.

Stefan hat einen Weg gefunden diese Quelle des intuitiven Wissens anzuzapfen...es ist der Weg der kompromisslosen Selbstliebe und der Wahrhaftigkeit!

Dieser Weg duldet weder ein Opferdasein noch Passivität. Dieser Weg fordert Dich auf allen Ebenen. Er konfrontiert Dich mit Deinen Glaubenssätzen und stellt alles woran Du bisher geglaubt hast auf den Prüfstand...alles auf Null!

So stehst Du da, nackt und verletzlich und doch so echt.

Golden Aloe

Zutaten:

10-15 cm Aloe Vera
2-3 Birnen
3-4 Datteln
Kurkuma
200 ml Wasser oder Orangensaft

Zubereitung:

10-15 cm vom Aloe Vera Blatt abschneiden und schälen, einen 2 cm breiten Streifen vom Blatt mit in den Mixer. Birnen kleinschneiden, Datteln entkernen und Kurkuma als Pulver oder frische Wurzel nach Geschmack.

Mit Wasser oder Orangenschaft auffüllen und in einen Mixer geben.
20-30 Sekunden mixen und frisch servieren.

Tipp:

Die Innenseite des Aloe Vera Blattgrün kann man als Hautcreme und Sonnenschutz auf die Haut auftragen.

Meine Bücher:

49 Wunder

Aufwachmedizin: Dein radikaler Weg zur Selbstannahme

www.stefanhiene.de

Stephan Engelhardt

Als Jugendlicher war Stephan ein erfolgreicher Leichtathlet. Gelenksprobleme haben ihn dazu gezwungen, seine sportlichen Aktivitäten aufzugeben. Was folgte, war eine jahrelange Odyssee von Ärztebesuchen. Diagnosen wurden gestellt und Behandlungen begonnen. Er gab die Verantwortung für seinen Körper den Ärzten. Schmerzfreies Gehen und Ruhen war nicht mehr möglich und seine Gelenke wurden immer steifer. Als ein Orthopäde sagte, dass regelmäßige Spritzen helfen könnten, wachte er auf und übernahm die Verantwortung für seinen Körper.

Die Lösung lag nicht im Hinzunehmen von Dingen, wie Medikamente oder spezielle Behandlungen, sondern im Weglassen von Problemverursachern. Das Weglassen von Fleisch, Fisch und weiteren belastenden Nahrungsmittel, führte dazu, dass seine Schmerzen nach nur sechs Wochen verschwanden. Nach den vielen schmerzreichen Jahren, hat Stephan es als Spontanheilung empfunden.

Damit begann sein Weg zur Heilung, der zu einer stetigen positiven Änderung seines Lebens geführt hat. Er lernte achtsam mit sich und seiner Umwelt umzugehen und auf die Signale seines Körpers zu hören. Stephan probierte die unterschiedlichsten Ernährungsrichtungen aus, um letztendlich seine persönliche Ernährungsweise zu finden.

Auf seinem Weg durfte er viele wertvolle Erfahrungen sammeln und diesen Erfahrungsweg gibt er mit Freude weiter.
Sein Wissen, rund um die direkte Ernährung aus der Natur mit Wildkräutern und Früchten, ist ein täglich gelebtes Wissen.

„Das tatsächliche Lernen findet alleine mit sich selbst, unterwegs in der Natur, statt. Erkennisse kommen, wenn wir sie nicht mehr anstreben. Es sind Geschenke, die wir dankbar annehmen dürfen. Es entsteht Wissen, das nicht aus dem Verstand kommt.“

Dogmatische Denkweisen, die zu einem unguten Verhalten führen können, gehören nicht zu seinem Leben. „Ich bin kein Veganer, Vegetarier, Rohköstler, Urköstler, oder „Normalesser“, sondern ein Mensch, der seine persönlichen Erkenntnisse erworben hat und diese mit Freude lebt und mit anderen teilt.“

Rezept für einen heilsamen Tag

- Du wachst auf und bist dankbar für alles, was du heute lernen und erleben darfst.
  Setze Dich auf die Bettkante und strecke dich ausgiebig.
- Nehme dir die Zeit den Tag in bewusster Stille mit einer Zen-Meditation zu beginnen. Sie sollte mindestens 20-25 Minuten dauern. Verbinde dich mit deinem Atem. Beobachte deine Gedanken. Folge ihnen nicht, verdränge sie nicht, bewerte sie nicht. Lasse sie kommen und weiterziehen.
- Strecke und dehne danach deinen Körper. Übe Yoga.
- Nehme kein Frühstück zu dir und konsumiere keine Massenmedien (Zeitung, Fernsehen, Facebook etc.).
- Mit einem solchen Tagesbeginn ist alles leichter. Die Tagesaktivitäten werden einem zum Freund.
- Ein spätes Essen, am besten erst zur Mittagszeit, ist sehr nützlich für deinen Körper und Geist.
- Vegane Nahrung mit einem hohem Rohkostanteil, am besten zu 100%, ist optimal als tägliche alleinige Nahrung geeignet.

Zutaten Vorschlag:

- Heimisches oder europäisches Obst wie z.B. saure Äpfel, Kirschen, Orangen, Grapefruit, Nüsse, Wildkräuter, Sprossen, rohes Gemüse (z.B. Karotten, Lauch, Fenchel, rote Beete etc., frischer Ingwer, Kurkuma, Knoblauch
- Gewürze wie z. B. Kümmel, Fenchel, Koriander, Kardamom, Nelken, Sternanis, Pfeffer.
  Die Gewürze wie die Nüsse in ein Wasserbad legen.
- Mache dir bewusst, woher deine Nahrung kommt. Stelle dir vor wo und wie sie gewachsen bzw. entstanden ist. Ist deine Nahrung förderlich für dich und die Erde? Sei dankbar das sie da ist und segne sie.
- Sei während des Essens ganz beim Essen. Das gelingt, wenn man weder redet noch jemanden zuhört. Esse langsam und kaue die Nahrung ausgiebig. Unterbreche das Essen immer wieder. Dann spürst du, ob du schon satt bist.
- Nach dem Essen ist es gut ein paar Schritte zu gehen. Vielleicht in der Natur um Wildkräuter und Obst für den nächsten Tag zu sammeln und die Umgebung und die Luft zu genießen. Auch in einer Stadt ist es besser nach dem Essen z.B. nicht direkt an den Arbeitsplatz zurückzukehren, sondern erst einmal draußen unterwegs zu sein.
- Nur einmal am zu Tag essen ist optimal für unseren Körper. Um sich dem langsam und stressfrei zu nähern, ist das intermittierende Fasten gut geeignet.
- Esse nichts nach 18 Uhr.
- Ein abendlicher Spaziergang in der Natur führt zur Entspannung auf allen Ebenen.
- Beende den Tag mit einer Zen-Meditation. Das ist ein wunderbarer Tagesabschluss, lässt den Geist zur Ruhe kommen und führt zu einem erholsamen Schlaf.

Das „Rezept für einen heilsamen Tag“ möchte dir ein paar Ideen für ein positives Dasein geben. Wenn du die Dinge versuchst, dann mache es mit ernsthaftem Willen und überschreite auch einmal deine Grenzen. Sei dabei immer achtsam mit dir. Der grenzüberschreitende Schritt, der Weg ins Unbekannte, kann dich in ein wundervolles neues Land führen.

Während den Seminaren und Ausbildungen der **NaturSchule Stephan Engelhardt** kannst Du das mit allen Sinnen erfahren.

Christoph A.M. Henninger

Seit 1989 analysiert Christoph A. M. Henninger als Gesundheitsforscher die sich auf der Welt befindlichen Ernährungs-, Bewegungs-, Entspannungs- & Erfolgs-Strategien.

Sein Motto „Lerne von den Besten“ brachte ihn „back to he roots“! Er lernte von Wissenschaftlern, Intuitiv Heilern und indigenen Völkern. Seine daraus gewonnenen Erkenntnisse verknüpft er mit der Frage:

„Wie hat die NATUR sich das gedacht?“

Daraus entwickelte er seine ganzheitliche Wohlfühl-Strategie SEVEN. SEVEN ist die Quintessenz aus fast 30 Jahren Erfahrung & über 90 Fortbildungen & zeigt Abkürzungen, wie du im digitalen Zeitalter möglichst naturkonform leben kannst.

Er vermittelt damit effektive Wege in ein gesundes, vitales & attraktives, autarkes, finanziell freies Leben & untermauert als Experte zahlreiche Studien, die belegen, dass wir durch „artgerechte Haltung“ sogar gesund, vital & erfüllt 160 Jahre und älter werden könnten.

Schulmedizin, Pharma & Co. scheinen an über 25.000 Krankheiten zu scheitern.

Er plädiert stattdessen, sich durch das tägliche Tun, um die EINE Gesundheit zu kümmern. Denn nur dieses ist Grundlage und kann wahre Heilung auf allen Ebenen bringen und sogar unsere “schlechten“ Gene ausschalten.

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz wirkt er in den verschiedensten Projekten mit und konnte auf diesem Weg bist jetzt schon über 50.000 Menschen begeistern.

Bei Kongressen wurde er z. B. neben Dr. Dahlke, Prof. Spitz und Dr. Mutter mehrfach unter die Top-Speaker gewählt.

WILDER GRÜNER KRAFT-SMOOTHIE

Vorrat für zwei Personen und für 3-4 Tage

Zutaten:

1 Kopfsalat oder in dieser Menge Feldsalat

In der Menge von 1 Kopfsalat Brennnessel + Giersch

(Brennnessel und Giersch kann man in großen Mengen wie Salat einsetzen und könnte somit den o.g. Kopf- und Feldsalat ersetzen).

In der Menge von 1 Kopfsalat gemischte Wildpflanzen (Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesenklee, Labkraut, Schafgarbe, Spitzwegerich, Ringelblumen, Brombeer- oder Himbeerblätter, Vogelmiere, etc.). Bitte nicht mehr als die genannte Menge an Wildpflanzen, da diese in Verdacht stehen eine starke oft auch entgiftende oder Heil-Wirkung zu haben und häufig sehr bitter sind.
Als Faustregel gilt ca. 1 Handvoll pro Wildkraut.

4 bis 8 Äpfel, Birnen oder halb / halb (bzw. Obst der Saison)
1 Salat Gurke und eine Zucchini

Die Gesamtzutaten auf 4 Mixer verteilen und pro Mixer
1 bis 2 Gläser Wasser dazu geben.

Zubereitung:

Zutaten mit Wasser waschen.

Brennnessel mit 2 Äpfeln und z.B. Gurke und einem Glas Wasser mixen.

Auf 6 bis 8 Flaschen gleichmäßig verteilen.

Restliche Zutaten auf 2 bis 3 Mixerfüllungen
verteilen und mit jeweils 1 bis 2 Gläser Wasser mixen.

Ergibt pro Flasche ca. 0,5 bis 0,75 l **„WILDEN GRÜNEN KRAFT-SMOOTHIE“**.

(Bitte den fertig gemixten Smoothie gut verschlossen

in Glasflaschen im Kühlschrank
aufbewahren)

Für 1 Person die halbe Menge an Zutaten auf 3 Mixer verteilen.

Das ergibt 3 bis 4 Flaschen. Der Smoothie hält sich

MEIN ONLINE-KURS - GRATIS FÜR DICH
WWW.GANZHEITLICHE-GESUNDHEIT24.COM

Dr. Rudolf Bolzius

Dr. Rudolf Bolzius ist Arzt und „Mitochondrien-Doktor“ im Internet. Sein Herzensthema sind die Mitochondrien, die sogenannten Kraftwerke der Zellen. Nur wer die wahre Bedeutung kennengelernt hat, wird verstehen, gesund auch bis ins hohe Alter zu bleiben.

Mit Hilfe seiner Website und Youtube möchte er mit Freude, Energie, Liebe und tiefer Dankbarkeit dazu beitragen, dass auf der Welt geistig-seelische und körperliche Gesundheit wieder einen größeren Stellenwert erhalten.

Meine persönliche Erstellung von rohköstlichen, glutenfreiem Brotersatz

Kein Anspruch auf Perfektion, es geht um Kreativität!

Das „Brot“ besteht aus einer Art Basis-Teil, den ich immer benutze, und dann noch den Zusatz-Teil, der jedes Mal absolut individuell je nach persönlicher Lust und Gusto zusammengestellt wird.

1. Basis-Teil:

Buchweizen **(ca. 500 Gramm = 1 Packung)**, mindestens einen Tag lang keimen lassen.
Die Flüssigkeit nicht wegwerfen, die brauche ich nachher noch teilweise.

Leinsamen **(weniger als Buchweizen, ca. die Hälfte)**, auch keimen lassen,
Du brauchst nicht spülen, es entsteht eine Art „Glibber“, aber der bindet sehr gut.

Flohsamenschalen, auch **ca. die Hälfte der Leinsamenmenge**, ebenfalls ankeimen lassen, auch hier entsteht ein „Glibber“.

Anteile vom Basis-Teil werde ich im Mixer pürieren, je mehr Du die Kräcker/das Brot fein oder grob halten möchtest, musst den Einsatz des Mixers gestalten. Klingt ganz einfach, ist es auch.

Zusatz-Teil:

Jetzt hängt es von Dir und Deinem Geschmack sowie Einfallsreichtum ab, was du noch in den „Teig“ geben möchtest. Heute ist die Wahl auf Blumenkohl, Möhren und Zwiebeln gefallen.
Von diesen Zutaten gebe ich ebenfalls einen gewissen Anteil in den Mixer und ein anderer Teil wird wie auch immer kleingeschnitten.

Nun habe ich den im Mixer geschaffenen „Teig“ und die übrigen Zutaten, die noch nicht komplett gemixt sind. Beide Anteile bringe ich nun in eine große Schüssel zusammen. Hinzu kommt natürlich auch je nach Vorliebe Salz, Pfeffer, Chilli, was auch immer für Gewürze, wie Du magst.
Du kannst dann den „Teig“ entweder auf Backbleche oder ins Dörrgerät ausstreichen, natürlich Backpapier drunter. Wenn Du magst, kannst Du auch noch Allerlei in den Teig einarbeiten, z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, was auch immer Dir einfällt.

Nun kommt natürlich immer die Frage auf, wie lange muss den das Brot trocknen?
Da ich unbedingt noch im rohköstlichen Bereich bleiben möchte, wird der Backofen bzw. das Dörrgerät nicht über 40 Grad eingestellt. Und jetzt hängt es natürlich auch von der Dicke und dem Feuchtigkeitsgehalt des Teiges ab, wie viele Stunden Du Deine Kreation trocknen lassen musst.

Ehrlich muss ich zugeben, dass ich es meistens mindestens einen ganzen Tag lang trocknen lasse, manchmal liest man in Rezepten von einigen Stunden, aber das halte ich für unrealistisch.

Wenn der Trocknungsvorgang vorangeschritten ist, dann mache ich mit einem scharfen Messer schon einmal Schnittkanten, das hat auch den Vorteil, dass durch die Schnittkanten auch wieder Feuchtigkeit entweichen kann.

Jetzt muss ich aber die Küche auf Vordermann bringen, ich wünsche Dir von Herzen einfach viel Erfolg und Freude bei Deinen „Broten“ bzw. Kräckern.

www.Bolzius.com
www.der-Mitochondrien-Doktor.de

Alex Green

Alex Green‘s Passion ist es das Weltbild der Menschen zu öffnen. Die meisten Menschen sind in einer äußerst eingeschränkten Gedankenwelt gefangen, welche es unmöglich macht, dass das wahre Potenzial gelebt werden kann.

Außerdem hat er in seinem Leben hunderte, meist wissenschaftliche, Bücher gelesen und stellte fest, dass sich vieles von der öffentlichen Meinung divergiert. Daher ist eine weitere Passion von Alex Green in den unterschiedlichsten Bereichen für eine öffentliche Aufklärung zu sorgen. Dazu gehört insbesondere die Ernährung und ganz aktuell sein gesammeltes Wissen über Parasiten und seine Erfahrungen, um diese loszuwerden.

Schmackhafte Pizzabällchen

Zutaten:

2 handvoll Cocktailtomaten
1 rote Paprika
2-3 sonnengetrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe (optional)
frischer Basilikum
2 handvoll Hanfsamenschalen
ein paar Oliven (optional)

Zubereitung:

Die Zutaten, außer die Hanfsamenschalen, klein schneiden und mit den Hanfsamenschalen gut durchmischen, würzen und mit feuchten Händen zu Bällchen rollen. Die Masse schmeckt roh sehr gut als Toping für Gemüse, beispielsweise Gurkenscheiben oder du füllst dein Lieblingsgemüse damit und backst es im Ofen bei ca. 180 Grad für 15-20 Minuten

Variation:

Anstatt der Gurke kannst du die Masse auch in Champignons füllen – entferne dafür den Strunk – und backe die gefüllten Champignons bei 180 Grad im Ofen für 15 Minuten.
Das schmeckt herrlich deftig.

Tipp:

Du kannst wirklich alle Arten von Gemüse (Paprika, Zucchini, Melanzani & Co) damit befüllen und mit einer Mandelcreme aus 2 Eßl Mandelmus, 4 Eßl gereinigtem Wasser, etwas Salz, Pfeffer und optional etwas gemahlenen Kurkuma – verfeinern.

Hier findest du noch mehr Rezepte:

www.facebook.com/mynatura.at

www.coachalexgreen.de

Sauer macht glücklich

Angefangen hat alles damit, dass Maria & Marco einen gesünderen Lebensstil einschlagen wollten. Hierzu gehören unter anderem eine ausgewogene Lifebalance und gesunde natürliche Ernährung - das bedeutet: pflanzliche Lebensmittel, viel Rohkost und alles bio. Diese Ansprüche übertragen sie zu 100% auf ihre Produkte, die sie mit viel Liebe herstellen.

Jeder kennt Sauerkraut und weiß, wie gesund es ist. Das Prinzip der Milchsäuregärung – oder Fermentation, wie es im Englischsprachigen heißt - funktioniert aber auch bei anderem Gemüse, bei fast jedem sogar.

In Geschäften und Onlineshops fanden die beiden saure Produkte, die aber nicht ihren Qualitätsansprüchen und Vorstellungen von haltbaren Gemüse entsprachen.

Wir wollten:

- rohe, nicht erhitzte
- lebendige
- probiotische
- biologische
- E-Stoff-, Geschmacksverstärker-, Konservierungsmittel- und Farbstoff-FREIE
- essig-, gluten-, zuckerzusatz- und tierfreie

leckere (!) Lebensmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Also haben sie das Gemüse selbst milchsauer eingelegt.
Und ihre Liebe zur Fermentation entdeckt.

Mit Sauer macht glücklich wollen Maria & Marco dich an ihren leckeren Köstlichkeiten und ihrer Leidenschaft für das Einlegen und Fermentieren von Gemüse teilhaben lassen.

Ihre Mission ist es, Dein Leben zu bereichern und glücklicher zu machen, indem sie Dir zeigen, warum und wie Du fermentierte Lebensmittel herstellst und genießt.

Sauerkraut-Rezept - Wacholder-Rosmarin-Sauerkraut

Utensilien:

- Sauer macht glücklich Fermentationsset (**Link**)
- Küchenwaage
- Gemüsehobel
- Messer

Zutaten:

- 2 kleine Köpfe Spitzkohl
- 4 Schalotten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 EL Wacholderbeeren (ca. 7 Gramm)
- 1/2 EL Rosmarin (getrocknet, gemahlen)
  oder: 1 EL frischen Rosmarin
- 1 EL Salz (6 Gramm)

Zubereitung:

1. Den Spitzkohl von unschönen/welken Blättern befreien und 1 bis 2 schönere Blättern aufheben. Die Kohlköpfe ganz fein hobeln, den Strunk aussparen. Es sollten 600 bis 800 Gramm Nettogewicht werden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen; Schalotten in feine Ringe schneiden oder hobeln; Knoblauch klein schneiden.
3. Gemüse und Gewürze in einer Schüssel vermengen und gut durchkneten bis alles schön feucht wird.
4. Eine handvoll von der Mischung in das Gärglas geben und mit dem Stampfer an den Boden drücken, so dass weiter gut Flüssigkeit austritt. Dann wieder eine handvoll drauf geben und weiter verdichten bis alles im Glas ist.
5. Nun die übrig gelassenen Blätter sorgfältig oben auf das Gemüse auflegen.
6. Alles mit dem Beschwerungsglas beschweren und noch mal gut unter die Flüssigkeit drücken.
7. Den Glasrand und die Innenwand säubern.
8. Eine Woche bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann kühler (im Keller) und nach insgesamt 2-4 Wochen probieren.

Wann kann ich es essen?

Das ist natürlich Geschmacksache: Probiere es frühestens nach 2 Wochen.
Und dann jede Woche einmal – als kleines Wochen-Highlight ;)
Sauerkraut schmeckt uns nach mindestens 8 Wochen am Besten.

Hema Kawohlus

Hemas Interesse gilt den menschlichen Möglichkeiten, Wachstum und Transformation. Vor 30 Jahren trank sie ihren ersten Weizengrassaft. Die tiefe Verbindung von nährstoffgeladenem köstlichen Essen und der Entfaltung unseres menschlichen Potentials ist ihr seitdem klar. Denn eine gute Nährstoffversorgung des Körpers ist die Basis für ein ausgeglichenes, friedliches Sein, Glück und Wohlbefinden.
Hema liebt es zu tanzen und Sport zu treiben, alle Arten von Wellness, Lesen, Reisen und ganz besonders mit meiner Tochter zu spielen.
Hema ist ein kompetenter und zuverlässiger Ansprechpartner und bietet ihren Klienten eine große Spannbreite an Wissen und Erfahrung. Durch langjährige Erfahrung mit Grünen Säften und Selbsttransformation weiß sie, worauf es ankommt.

Avocado Spinat Törtchen

1 Avocado
2 Tassen Spinat
1 Tasse Feldsalat
1/2 Tasse Postelein
1 Tasse rote Paprika, geschnitten
1 Tasse Kohlrabi, in feine lange Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
Nama Shoyu und etwas Rotkohl, fein geschnitten und
Basilikumblätter, zum Garnieren
1/2 Avocado zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen

Die Mischung in kleine Tortenförmchen geben, um eine schöne Form zu bekommen. Garnieren mit Avocadostückchen, Basilikumblatt und Rotkohl

LebenswandelVitalKur

www.Grünesäfte.de