Luisa Zeltner
Pause im Glas

Leseprobe

Pause im Glas
von Luisa Zeltner
Herausgeber: Coppenrath

http://www.narayana-verlag.de/b21095

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Leseprobe von L. Zeltner,
„Pause im Glas“
Herausgeber: Coppenrath
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Chia-Pudding mit Rhabarberkompott

Chi/a-Samen sind die Heilsamen der Maya und *werden als Superfood bezeichnet, da sie einen hohen Gehalt an Eiweiß, Antioxidantien, Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren haben. Chia bedeutet in der Sprache der Maya „Kraft"- also genau das, was man für einen perfekten Start in den Arbeitsalltag braucht.*

FÜR 2 PORTIONEN

Für den Pudding
400 ml Milch nach Wahl
6-8 EL Chia-Samen
1-2 EL Ahornsirup

Für das Kompott
400 g Rhaharher
1 TL gemahlene B ourb on -Vanille
2-3 EL Rohrohrzucker

Die Milch mit den Chia-Samen und dem Ahornsirup gut verrühren. Auf zwei Schraubgläser verteilen, die Gläser gut verschließen und kräftig schütteln. 10 Minuten stehen lassen, nochmals schütteln und die Chia-Samen über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Den Rhabarber waschen, putzen und dabei die hartfaserigen Fäden abziehen. Die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, mit der Vanille und dem Zucker in einen Topf geben und 10-15 Minuten kochen lassen.

Rhabarberkompott in ein Schraub- oder Einmachglas füllen und kühl stellen. Am Tag des Verzehrs pro Portion die Hälfte des Kompotts auf den Chia-Pudding geben.

TIPP

Chia-Pudding hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage. Wenn man bei der Zubereitung die Tier- oder Pflanzenmilch durch Wasser ersetzt, sogar bis zu 1 Woche. Für mehr Abwechslung kann man das Rhabarberkompott durch jedes beliebige Fruchtkompott ersetzen.

Leseprobe von L. Zeltner,
„Pause im Glas“
Herausgeber: Coppenrath
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Frische Kokos-Erbsensuppe

Einen deftigen Erbseneintopf gab's früher bei Oma, die Variante mit Kokosmilch, Limette und frischer Zitronenmelisse ist erheblich leichter, bestens geeignet für warme Tage und erinnert an einen Urlaub in Fernost.

FÜR 2 PORTIONEN

2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
400 g Erbsen (TK)
450 ml Gemüsebrühe
1 Bund Zitronenmelisse
150 g Kokosmilch
2 EL Limettensaft
Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Die Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer alles sehr fein pürieren. Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Den Topf vom Herd nehmen. Zitronenmelisse, Kokosmilch und Limettensaft zufügen und erneut pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf zwei Schraubgläser verteilen oder in ein großes Glas füllen. Gut verschließen, kühl stellen und den Inhalt innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen. Vor dem Verzehr in einem Topf erwärmen, nicht kochen.

TIPP

Anstelle von Zitronenmelisse kannst du auch frische Minze verwenden.

Leseprobe von L. Zeltner,
„Pause im Glas“
Herausgeber: Coppenrath
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag,
79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von L. Zeltner,
„Pause im Glas“
Herausgeber: Coppenrath
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Luisa Zeltner

Pause im Glas

Vegetarisches & Veganes zum Mitnehmen

104 Seiten, geb.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de