

# Meine Herbstrezepte

## Mein Herbstrezept für ein starkes Immunsystem

### Saft für das Immunsystem

- 1 Zwiebel geschnittener Knoblauch
- 1 große geschnittene Zwiebeln
- 4 Zitronen entsaften
- 1 großes Stück geraspelter Meerrettich
- 2 frische oder getrocknete Chilischoten
- 1 großes Stück feingeraspelter Ingwer
- 1 Esslöffel zerkleinerte schwarze Pfefferkörner
- 2 Esslöffel Kurkumapulver oder eine große, frische Kurkumawurzel zerkleinern
- 2 Esslöffel Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

Alle Zutaten miteinander gut vermischen und in ein großes Schraubglas geben. Nun lasst Ihr dieses Gemisch 2-3 Wochen stehen, bis es zur Verwendung fertig ist.

1 bis 3 Teelöffel pro Tag helfen Eurem Immunsystem gut durch den Herbst und gut durch den Winter zu kommen.

### Zimtknäcke

- 200 Gramm Dinkel
- 200 Gramm Hafer
- 100 Gramm Sesam
- 100 Gramm Sonnenblumenkerne
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 – 2 Esslöffel Zimt
- Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup nach Geschmack
- 500 ml Wasser

Dinkel fein mahlen, den Hafer grob flocken. Sesam und Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten. Alle Zutaten gut vermischen und 2-3 Stunden quellen lassen. Den dann zähflüssigen Teig auf 2 mit Backpapier ausgelegten

Backbleche dünn verstreichen und in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen schieben.

Nach ca. 20 Minuten Backzeit, schneidet Ihr die Teigplatten mit einem Pizzaschneiderädchen in Scheiben. Nach ca. 45 Minuten Backzeit die Backtemperatur auf 200 Grad erhöhen und das Knäckebrot braun werden lassen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. 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](mailto: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