

# Gesunde und schnelle Rezepte

## Kokossuppe mit Erbsen

1 Esslöffel Kokosöl  
2 Knoblauchzehen  
1 große rote Zwiebel  
500 ml Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch  
1 Chilischote  
1 Stück Ingwerwurzel  
1 Stück Kurkumawurzel  
500 Gramm tiefgefrorene Erbsen  
200 Gramm Cashewkerne  
Sojasoße

Zwiebeln und Knoblauch zerkleinert in Kokosöl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen. Zerkleinerte Chilischote, Ingwerwurzel und Kurkumawurzel, Erbsen und geröstete Cashewkerne dazugeben und mit Sojasoße abschmecken. Das Ganze dann ca. 15-20 Minuten simmern lassen und fertig ist eine leckere frische und knusprige Suppe.

## Nudelsalat aus dem Mittelmeerraum

500 Gramm Vollkornnudeln  
10 eingelegte und dann zerkleinerte getrocknete Tomaten  
100 Gramm Oliven  
50 Gramm Kapern  
1 Bund Lauchzwiebeln  
3 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
3 Esslöffel Bruschetta Gewürz  
  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 ausgepresste Zitronen  
2 Teelöffel Honig

2 Teelöffel Senf

1 ordentliche Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Esslöffel geröstete Pinienkerne

Sojasoße zum Abschmecken

Die Nudeln kochen und abgießen. Tomaten, zerkleinerte getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern, Lauchzwiebeln, frische Tomaten, Knoblauchzehen und das Bruschetta Gewürz dazugeben und alles gut vermengen.

Die Salatsoße aus Olivenöl, Zitronen, Honig, Senf, Pfeffer und Pinienkerne herstellen und über die Nudelmischung geben. Alles nochmals gut durchmengen. Ganz zum Schluss nach Geschmack Sojasoße über den Salt geben.

### **Ein schneller Kuchen mit Dinkelmehl**

350 Gramm gemahlene Dinkel

250 Gramm Honig, Agavendicksaft, Yacon oder Ahornsirup

200 Gramm Sonnenblumenöl

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

3 Eier

6 Esslöffel Stevia-Vanillezucker

Alle Zutaten nacheinander in einer Rührschüssel geben und mit einer Küchenmaschine gut verrühren. Eine runde 24iger Backform ausfetten und den Teig in die Form geben. 40-45 Minuten bei 180 Grad backen und dann auskühlen lassen. Anschließend den Kuchen mit gemahlener RAW-Schokolade bestäuben.

### **Kurkumapaste und Kurkuma-Shake**

1/2 Tasse Kurkumapulver

1 Tasse Wasser

1 Esslöffel Kokosöl

2-4 Minuten kochen, bis daraus eine Paste entsteht.

1 Teelöffel Kurkumapaste  
1 Tasse Milchalternative  
Schwarzer zerkleinerter Pfeffer  
1 Teelöffel Leinöl  
1 Vanilleschote  
1 Stück geriebene Ingwerwurzel  
1 Stück geriebene Kurkumawurzel  
Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup nach Geschmack  
dazugeben und alles gut mit einem Personal Blender  
durchmischen.

Wenn Ihr von diesem Shake jeden Tag ein Glas trinkt, dann  
tut Ihr Euch damit nur Gutes an!

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