

# Cappuccino, Goldene Milch oder Limonade, Goldener Honig, Joghurttorte und ein schneller Thunfischsalat

Meine Experimentierfreude kennt kaum Grenzen. Nun habe ich eine Alternative zum Fertiggappuccino gefunden. Im Fertiggappuccino sind viele Stoffe drin, von denen kaum einer weiß, woher diese kommen. Z.B.: das Palmfett, ist es Palmfett aus biologischem Anbau oder kommt das Palmfett von Plantagen, für deren Bepflanzung Urwälder abgeholzt werden? Industriezucker im Fertiggappuccino braucht auch keiner, oder?

## Mein Rezept für einen super leckeren Cappuccino

Eine Handvoll frische biologisch angebaute Kaffeebohnen "[Mein Lieblingskaffee](#) „ fein mahlen und aufbrühen dann

- 1 Esslöffel [Ghee](#)
- 1-3 Teelöffel [Detoxfy MCT Öl, Premium Qualität](#)
- 1 Esslöffel [Steviavanillepulver](#)
- 1 Esslöffel Bio-[Collagen Hydrolysat](#)

diese 4 Zutaten in einen [Hochleistungsmixer](#) geben, den frisch aufgebrühten Kaffee dazu und eine Minute durchmischen. Fertig ist ein schaumig-cremiger Cappuccino!

Wenn Ihr MCT Öl noch nicht kennt, dann lest Euch bitte die Seiten der folgenden beiden LINK's durch. Mit dem MCT Öl sollte langsam gestartet werden, deshalb habe ich auch bei der Mengenangabe 1-3 Teelöffel angegeben!

[Informationen über das MCT Öl](#)

## Weitere Informationen über das MCT Öl

### Mein Rezept für eine Goldene Milch

- 1 Esslöffel frisch geriebene Kurkumawurzel
- 1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
- 1 Esslöffel Ghee oder Kokosöl
- 1 Esslöffel Agavendicksaft, Yacon, Stevia, Honig oder Ahornsirup

In einem Topf erwärmen dann

- 200 ml Milchalternative

dazugeben und alles kurz (1-2 Minuten) köcheln lassen, damit alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Wer mag gibt zum Schluss eine Prise Zimt, eine Prise Pfeffer und eine Prise Chili dazu und dann genießen!

### Mein Rezept für eine Goldene Limonade

- 1 Esslöffel frisch geriebene Kurkumawurzel
- 1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
- 1 Esslöffel Leinöl
- Saft von 2 Bio-Zitronen
- 1 Esslöffel Agavendicksaft, Yacon, Stevia, Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Zimt, eine Prise Pfeffer und eine Prise Chili dazugeben und alles gut vermengen
- 200 ml Mineralwasser zum Schluss dazugeben und geniessen!

Wenn Euch diese Limonade zu kräftig nach Ingwer und Kurkuma schmeckt, dann könnt Ihr die Limonade mit Mineralwasser verdünnen.

### Mein Rezept für einen Goldenen Honig

500 Gramm Bio-Honig

2 Teelöffel Bio-Leinöl

5 Esslöffel Kurkumapulver oder frische Kurkumawurzel

Alles zusammen rühren und bei Rachen- und Halsschmerzen immer bei Bedarf 1 Teelöffel im Mund zergehen lassen. Ich genieße diese Honigmischung auch gerne zum Frühstück auf einem frischen Vollkornbrötchen.

So lecker kann Medizin sein!

### **Meine einfache und schnelle Jogurthtorte**

- 3 Eier
- 250 Gramm Yacon, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig schaumig rühren
- 200 ml Bio-Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Steviavanillepulver
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 250 Gramm Naturjogurth unter die Masse rühren und zum Schluss
- 350 Gramm frisch gemahlene Dinkel einrühren

Der Teig ist dann zäh. Weder ganz flüssig noch ganz fest. Den Teig in eine 24 cm eingefettete Backform geben und für 40 Minuten bei 180 Grad in den Backofen schieben. Abkühlen lassen und genießen!

### **Mein frischer und leckerer Thunfischsalat**

- 2 Avocados
- 1 Zwiebel schälen und würfeln
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft zerkleinern und dazu geben
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel [Kurkumagewürzmischung](#)
- 1 Teelöffel Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig, Yacon oder Stevia
- sowie eine Prise Salz

dazugeben und vorsichtig vermengen. Dann lasse ich den Salat ein wenig ziehen. Guten Appetit!

## Der Provider dieses Blogs

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

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](#)