

Der dekadente Eintopf! Kurz und Knackig!

Beinscheibe vom Highland-Rind mit einem Ochsenbäckchen und mit meiner Gewürzmischung aus Pfeffer, Kurkuma, Chili sowie mit meiner selbst hergestellten Brühe sanft schmoren.

Das Ganze zwei Stunden schmoren.

Nach zwei Stunden habe ich mal probiert. Das Ochsenbäckchen war und ist zum Verführen lecker, ich habe mich beherrschen müssen, nicht alles zu Essen. Das Highland-Rindersuppenfleisch: fällt vom Knochen und ich bin leider satt. Sieht super aus und obwohl satt – habe das Fleisch probiert, genauso ein Traum wie das Ochsenbäckchen. Begeißterung auf der ganzen Linie ist und war die Folge!

Ihr glaubt es nicht:

Die Brühe: GENIAL, das Fleisch: GENIAL.

Habe dann einen Spitzkohl klein geschnitten und ab in den dekadenten Eintopf. Dazu Low Carb Nudeln, fertig ist der dekadente Eintopf mit wenig Kalorien!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

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.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

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 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 Ein Blog-
Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar
habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

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