

# Kräutersalz, gekörnte Brühe und leckere Brotaufstriche

Der Herbst ist da! Es wurde also Zeit, die Kräuter für die Trocknung zu ernten. So sah das Kräuterbeet im Sommer aus. Viele Insekten unter anderem Schmetterlinge, Bienen und Hummeln haben sich an den Blüten erfreut.







## **Kräutersalz**

Am Wochenende habe ich meine Kräuter sortenrein zum Trocknen gebündelt und aufgehängt. 500 Gramm gemischte Kräuter (Majoran, Estragon, Thymian, Maggikraut, Pimpernelle, Petersilie, Dill und Schnittlauch) habe ich bei 40 Grad in meinem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät getrocknet.

Die getrockneten Kräuter habe ich mit 500 Gramm Salz im Vitamix Pro 750 zerkleinert. Als Rieselhilfe habe ich einen Esslöffel Reis in einen kleiner Beutel gegeben, zugebunden und mit in das Aufbewahrungsgefäß gegeben. Schon war mein Kräutersalz fertig.



### **Gekörnte Brühe**

Wir essen sehr viel Gemüse. Daher habe ich mal wieder meine gekörnte Brühe hergestellt. Dazu habe ich 500 Gramm Schalen und Abschnitte von Karotten, Pastinaken, Lauch, Fenchel, Kohl und Petersilienwurzeln im Vitamix Pro 750 zerkleinert und mit 500 Gramm Salz vermengt; diese Masse auf 4 Dörrgitter verteilt und bei 38 Grad im Sedona Combo Rohkost Dörrgerät über Nacht trocknen lassen.

Die getrocknete Masse habe ich am anderen Morgen im Vitamix Pro 750 zerkleinert. Als Rieselhilfe habe ich einen Esslöffel Reis in einen kleiner Beutel gegeben, zugebunden und mit in das Aufbewahrungsgefäß gegeben. Schon war mein gekörnte Brühe fertig.





### **Brotaufstriche**

Von meiner letzten Käseproduktion hatte ich noch 250 Gramm Ricotta und 250 Gramm Joghurt über. Beides wurde vermengt und in zwei Portionen geteilt.

Jede 250 Gramm Portion habe ich dann einmal mit Kräutersalz als pikante Variante und einmal als süße Variante mit meinem frisch eingemachten Pflaumenmus verfeinert.

Beides sind super leckere Brotaufstriche!





**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 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