

# Getränke nicht nur für die kalte Jahreszeit und eine Kurkumapaste

Ein gesundes neues Jahr,  
wünsche ich meinen Besuchern von  
meinem Blog und meiner Homepage

Damit wir gesund bleiben, habe ich Euch für Heute ein paar leckere und gesunde Getränke-Rezepte vorbereitet.

## Obst-Gemüsesaft

2 Rote Beete

4 Karotten

1 Brokkoli

2 Petersilienwurzel

4 Kartoffeln

1 Apfel

2 cm frische Kurkumawurzel

2 cm frische Ingwerwurzel

Ein paar Kräuter aus dem Garten, wenn vorhanden, dazu nehme ich

Maggikraut

Thymian

Schnittlauch

Salbei

Obst und Gemüse nur gründlich abwaschen und in grobe Stücke schneiden, damit das Obst und Gemüse in den Einfülltrichter passt. Diesen Vorgang kann ich mir sparen, da der Einfülltrichter meines Entsafters groß genug ist. Den frisch gepressten Saft zügig nach dem Pressen trinken, damit die im Saft enthaltenen Vitalstoffe unbeschadet in unseren Körper gelangen.

## **Goldene Milch**

1 Tasse Milch, Getreidemilch oder Kokosmilch  
1 TL Kurkuma-Paste  
1 TL natives Kokosöl oder anderes natives Öl  
 $\frac{1}{4}$  TL gemahlene schwarze Pfeffer oder ganz nach Geschmack  
1 Prise Chili  
1 Stück frischen Ingwer fein reiben oder Ingwerpulver  
bei Bedarf etwas Wasser zum Verdünnen  
Süße nach Belieben mit Agavendicksaft, Apfeldicksaft,  
Ahornsirup, Honig oder Stevia

Die Getreidemilch mit der Paste und dem Pfeffer, Chili und Ingwer unter Rühren kurz aufkochen.

In eine Tasse oder ein feuerfestes Glas gießen, das Kokosöl dazugeben,  
umrühren, bis es sich aufgelöst hat.

### **Tipp:**

Unter die auf 80 Grad abgekühlte Goldene Milch einen Teelöffel Matcha unterrühren!

## **Power-Matcha**

Zutaten: Matcha, Macawurzel, Moringablätter, Weizengras und Gerstengras = Power-Matcha

### **Zubereitung:**

1 Teelöffel Power-Matcha  
250 ml Milch oder Milchalternative  
1 Teelöffel Kokosöl oder Ghee  
Auf 80 Grad erwärmen und mit Honig, Stevia, Agavendicksaft,  
Ahornsirup oder Kokosblütenzucker nach Geschmack süßen.

## **Kurkuma-Paste**

1 Tasse Kurkuma-Pulver

1 Tassen Wasser

Zubereitung:

Beides in einen Topf geben und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Dann in ein Schraubglas füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

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 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