

Rezepte

Rezept für jeden Tag:

Nimm eine Portion *Freude*
1 dicke Scheibe *Lust*
1 Packerl *Selbstvertrauen*
1 Schuss *Mut*
1 Kiste *Entspannung*
und eine Hand voll *Geduld*.

Vermische diese Zutaten
mit einem Haufen *Intuition*
und übergieße alles
mit *viel Liebe*.

Garniere es mit einem Strauß *Dankbarkeit*
und genieße jeden Bissen
mit *Wonne*.

ALS GESUNDE JAUSE ODER ALS KONFEKT FÜR DIE WEIHNACHTSTAGE:

Kraftkugeln:

10 Stück Datteln
3 EL Rosinen (50g)
3 EL Mandelmus

3 EL Hirseflocken oder feine Haferflocken
Zimtpulver, ½ Teelöffel (=TL) frisch geriebenen Ingwer
1 Prise Salz, 1 TL Zitronensaft

½ TL Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone
1 Msp Kakao, 10 EL Kokosflocken oder weißen Sesam zum Wälzen

Zubereitung:

Datteln entkernen und mit den Rosinen
in ¼ Liter Wasser fünf Minuten kochen lassen, Wasser abschütten.
Die Trockenfrüchte etwas auskühlen lassen und klein schneiden,
mit Mandelmus pürieren, die Getreideflocken dazugeben,
mit Zimt, Ingwer, Salz, Zitronensaft und -schale und Kakao würzen
10 Kugeln formen und in Kokossette oder Sesam wälzen.

Die Kraftkugeln noch einen Tag liegen lassen,
dann schmecken sie richtig saftig.

VEGETARISCH und KINDERLEICHT:

Gemüse-Fladen

(Für ca. 9 Fladen)

1-2 Karotten,
1 Süßkartoffel,
1 Stück Kürbis (ca. 150 g einer Butternuss oder eines Hokkaido)
fein reiben,
1 Zwiebel und ½ Bund Koriander, ersatzweise Petersilie, hacken.

Teig:

à 75 g Kichererbsenmehl
und Mehl mit Sempfen, Cumin, Koriander, Pfeffer,
250 ml Wasser und Salz glatrühren
Gemüse mit Teig vermengen,
Öl in eine heiße Pfanne geben und
dünne Fladen knusprig ausbacken.

Dazu passt eine Sauce
aus geschälten, pürierten Tomaten
mit Sauerrahm, Senf und Salz.

aus dem Buch: „Es war eine Mutter, die hatte 4 Kinder“-
Einfache 5-Elemente-Küche für die ganze Familie.



...UND NOCH EINE LECKERE NACHSPEISE ZUR ABWEHRSTEIGERUNG:

Kokos-Pudding:

Pro Person wird ¼ l Wasser
(ev. die Hälfte durch Kokosmilch ersetzen)
mit Gewürzen wie:

Zucker, Zimt, Ingwer, Muskat, Nelken, Sternanis, Kardamom
und/oder Galgant aufgekocht.
(dieser Sud könnte auch als Yogitee getrunken werden)

1-2 EL Kokosflocken trocken rösten, - beiseite stellen

in 10 g (1 EL) zerlassener Butter
30 g (3-4 EL) Grieß kurz rösten.

Mit dem Gewürzsud aufgießen - Achtung spritzt!
einige Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen,
Kokossette untermischen,
in kalt ausgespülte Formen füllen,
auskühlen lassen und auf Teller stürzen.
Mit Beerenmus oder Apfelgelee servieren.