

*EnergieRevolution*

Naschen ohne Reue

# 24 Impulse & Rezepte



In diesem Handout findest du die Inhalte aller 24 Türchen komplett zusammen gebündelt. So kannst du sie ganz in Ruhe durchstöbern, nachkochen und in deinem Tempo umsetzen.

# SO KANNST DU MIT MIR ARBEITEN:

## Warum bin ich so müde?

- Diese Frage stellst du dir? Dann schau mit meinem **WARUM BIN ICH SO MÜDE TEST** genauer hin und finde mögliche Ursachen in 20 Minuten heraus:
  - <https://verenakrone.de/warum-bin-ich-so-muede-test>

## Was soll ich nur kochen?

- Du möchtest dich natürlich gesund ernähren und bist immer auf der Suche nach Rezepten, die lecker und entspannt in deinen Alltag passen? Dann ist meine **KOCH DICH GESUND Rezeptsammlung** genau richtig für dich.
- Du willst zu diesem Programm erst einmal mehr lesen? Dann gehe auf diese Seite:
  - <https://verenakrone.de/koch-dich-gesund-rezeptsammlung>

## Wie komme ich schrittweise und nachhaltig in einen natürlich gesunden und energievollen Lebensstil?

- Hier empfehle ich dir, dir mal in Ruhe mein Programm **LEB DICH GESUND** anzusehen. Vielleicht ist es für dich passend:
  - <https://verenakrone.de/leb-dich-gesund-coaching/>

## Kommen allgemein Fragen auf?

- Dann schreibe mir einfach eine Email
  - an [post@verenakrone.de](mailto:post@verenakrone.de)

Ich helfe dir gerne weiter.

*Verena*





## IMPULSÜBERSICHT

1. Was ist Naschen?
2. Darum solltest du ruhig naschen.
3. Was ist Genuss?
4. Genuss mit allen Sinnen.
5. Kauen, bis es süß wird.
6. Nährstoffe rauf, Hunger runter
7. Durst? Oder Hunger? Trink erst einmal.
8. Essen aus dem Blick hilft beim Genuss.
9. Halte deinen Blutzuckerspiegel stabil.
10. Bedenke, was Stress macht.
11. Stress übers Essen reduzieren.
12. Schlaf reduziert deinen Hunger.
13. Abends darf es leicht gehen.
14. Schau auf das Versteckte.
15. Versteckten Zucker finden.
16. Versteckten Stress finden.
17. Versteckte Glaubenssätze finden.
18. Schnupper deinen Appetit weg.
19. Gemeinsam genießen.
20. Dankbarkeit trainieren
21. Finde immer das Geschenk.
22. Erfolgsliste schreiben.
23. Feiere dich selbst.
24. Lass los und gewinne.



# WAS IST NASCHEN?

Für viele Menschen ist Naschen mit etwas Verbotenem und Schlechtem verbunden.

Schauen wir auch die Bedeutung des Wortes "naschen" dann finden wir folgende Definition:

- 1) essen oder kosten (besonders Süßigkeiten)
- 2) veraltet: heimlich von etwas kosten, etwas Verbotenes genießen

Mit der ersten Bedeutung habe ich nicht so große Schwierigkeiten, wie mit der veralteten Zweiten. Das besonders Süßes genascht werden soll, gilt nicht für jeden Menschen. Manche naschen lieber Herzhaftes, wie Chips. Wie andere greifen immer wieder zum Essen. Auch das ist Naschen.

Ich denke es ist Zeit, mal einen ganz anderen Blick auf das Thema Naschen zu werfen. Wir geben dem ganzen mal einen neuen Rahmen. Denn es ist viel wichtiger, welche Bedeutung und Emotionen DU in ein Wort legst, als es eben irgendwelche Definitionen tun.

Für deinen Körper ist Naschen nämlich etwas anderes. Zumindest schaue ich so auf das Thema. Naschen entsteht immer dann, wenn der Blutzuckerspiegel zu stark ansteigt und damit deinen Körper zu sehr belastet. Das können Blutzuckerspitzen sein, die innerhalb einer Mahlzeit entstehen. Das können Blutzuckerspitzen sein, die durch immer wieder Essen ausgelöst werden.

Naschen bedeutet für mich also ein Achterbahnfahren unseres Blutzuckerspiegels. Und das gilt es zu reduzieren und das geht auch mit Süßigkeiten und Essen an sich. Genuss spielt hier eine wesentliche Rolle.



## DARUM SOLLTEST DU RUHIG NASCHEN.

Sobald wir unsere Bewertung aus dem Thema Naschen nehmen, bekommt alles eine komplett andere Färbung.

Naschen an sich ist weder gut, noch schlecht. Naschen bezieht sich weder auf Süßes, noch auf Salziges. Naschen ist komplett abhängig von deiner eigenen Bewertung.

Essen an sich gehört einfach zu unseren Grundbedürfnissen und wir haben eine ganze Palette an Geschmacksrichtungen, die wir alle bedienen sollten:

- süß
- salzig
- sauer
- bitter
- umami

Auf unserer Zunge sitzen Unmengen an Geschmacksknospen. 2000 bis 5000 und die meisten befinden sich eben auf der Zunge. Ein paar auch am Kehlkopf.

Von einem vollständigen und vollmundig Essen sprechen wir, wenn alle Geschmacksrichtungen abgedeckt werden. Essen wird so zum absoluten Genuss. Fast schon eine Entdeckungsreise, wenn du mit deinen Geschmacksknospen versuchst herauszufinden, was alles drin ist.

Darauf gehen wir später noch ein. Heute lade ich dich ein, das Naschen zu genießen, um dich im Kopf entspannen zu können und einen leichteren Zugang zum Thema Genuss bekommen zu können. Denn Essen ist nicht nur ein Grundbedürfnis, sondern auch ein absoluter Genussfaktor.



## WAS IST GENUSS?

Wir Menschen lieben Genuss. Wir streben nach Genuss. Den meisten wird es eventuell sogar gar nicht klar sein, dass sie das machen. Denn wenn wir in unserem Körper von Genuss sprechen, sprechen wir von der Ausschüttung von Dopamin.

Dopamin gibt uns dieses gute innere Gefühl. Ein Gefühl der Belohnung, des Wohlbefindens. Des kleineren oder größeren Kicks. Der motivierten Zufriedenheit.

Viele Situationen in unserem Leben können das auslösen:

- kognitive Kontrolle
- positive Bestärkung
- Erregungen
- Motivation
- sexuelle Erregung, Orgasmen
- Belohnungen - auch durch Zucker essen
- motorische Funktion - sprich Bewegung und Sport
- aber auch Abneigung und den steigenden Antrieb von etwas dann weg zu wollen

Du siehst alleine an dieser Auflistung, dass dir viel mehr Möglichkeiten bleiben ein genussvolles, inneres Gefühl zu erzeugen, als durch Essen. Doch Essen ist eben eine Möglichkeit und das ist auch gut so.

Nimm dir Zeit beim Essen. Nimm jeden einzelnen Bissen wahr. Spüre dein Essen. Und kombiniere dann noch weitere Dinge dazu, die deine Dopamin Ausschüttung steigern.

Was du bezogen auf dein Essen machen kannst, um möglichst viel Genuss in deinen Körperzellen zu erzeugen, zeige ich dir in den nächsten Tagen.



# GENUSS MIT ALLEN SINNEN

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten – das sind unsere klassischen 5 Sinne. Mit ihnen nehmen wir Eindrücke und Reize aus der Umwelt wahr.

Unseren Genuss können wir positiv, aber auch negativ beeinflussen, über die Aktivierung dieser Sinne.

Negativ wird es, wenn Essen nicht gut aussieht, es drumherum zu laut ist, ein ekeliger Geruch in der Luft liegt, das Essen schlecht schmeckt und wir die Konsistenz auch noch als widerlich einstufen.

So ging es mit zum Beispiel früher mit Pilzen oder Tintenfischringen. Alleine die Konsistenz im Mund hat bei mir den ganzen Geschmack versaut. Vom Genuss ganz zu schweigen. Dabei mochte ich bereits als Kind den Geruch von Pilzen und Tintenfischringen, wenn sie in so richtig schön viel Knoblauch gebraten wurden. Heute komme ich auch mit der Konsistenz klar.

Ich empfehle dir, deinen Genuss beim Essen mit allen Sinnen nicht nur positiv zu beeinflussen, sondern auch deutlich zu steigern. Hier ein paar Ideen:

- Deck den Tisch schön. Es braucht hierfür nicht viel. Eine kleine Kerze oder du holst die Platzdeckchen mal wieder raus. Ein kleiner Blumenstrauß. In der Adventszeit darf bei uns der Adventskranz oder ein Gesteck nicht fehlen.
- Sorge für ein angenehmes Raumklima. Lüfte vielleicht mal ordentlich durch, wenn zum Beispiel vom Braten ein schwerer Fettgeruch in der Luft hängt.
- Abhängig von deinem Geschmack, Sorge für Ruhe oder angenehme Hintergrundmusik.
- Richte dein Essen auf dem Teller schön an. Dekoriere ein bisschen mit Gewürzen und Kräutern.

Und alle das machst du auch, wenn du alleine isst. So steigert du deinen Selbstwert.



## KAUEN BIS ES SÜSS WIRD

Unsere Verdauung beginnt im Mund und zwar durch Kauen.

Wir zerkleinern unsere Lebensmittel. Speicheln sie ein und machen sie damit nicht nur leichter verdaulich, sondern "desinfizieren" hier auch schon ein wenig.

Doch es passiert noch viel mehr hier oben. Gutes Kauen sorgt dafür, dass

...

- dein Gehirn leichter interpretieren kann, wieviel wovon in deinen Körper kommen wird
- dein Gehirn "reserviert" sich dann schon einmal das, was es selbst braucht und gibt den Rest "frei"
- deine Bauchspeicheldrüse weiß schon einmal, welche Verdauungsenzyme produziert werden müssen
- deine Insulinproduktion angepasst wird, an die Menge an Glucose, die hier schon wahrgenommen wird

Damit aber immer noch nicht genug.

Gutes Kauen macht jedes Essen süß. Jedes!

Das macht die Amylase, die über deinen Speichel produziert wird. Je länger und gründlicher du kaus, um so süßer wird dein Essen.

Du bekommst also nicht nur alles besser verdaut und aufgenommen, sondern stillst auch dein Süßbedürfnis. Naschen ohne Reue wird also durch Kauen möglich.

Probiere es gleich mal aus. Und zwar mir einem herzhaften Essen. Kaue solange, bis es süß wird.





# NÄHRSTOFFE RAUF. HUNGER RUNTER.

Hunger ist weit mehr als "Mir fehlt Energie und ich brauche Kalorien." Ganz viele Stellschrauben spielen hier zusammen und senden Botschaften durch deinen Körper:

- Sinkt der Blutzuckerspiegel?
- Ist der Magen-Darm-Trakt leer?
- Fehlen Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente?
- Wie viel Leptin und Ghrelin schwimmen im Blut? (Das sind unsere Hunger- und Sättigungsbotenstoffe.)
- Welche Rolle spielen meine Emotionen bei meinem Hungerempfinden?

Du merkst, auch hier ist es wieder etwas komplexer. Achtest du allerdings darauf, dass deine Ernährung vielfältig und nährstoffreich ist, dann nimmt dein Hungerempfinden ab.

Achte also darauf, dass du deine Mahlzeiten so zusammensetzt, dass es richtig viel drin ist. Und zwar nicht viele Kalorien, sondern viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Am leichtesten gelingt das mit ...

- viel Gemüse
- leckere Salate
- frische Kräuter
- gerne auch Wildkräuter und Blumen
- etwas Obst

Das alles am liebsten aus der Region und entsprechend der Saison. Ich habe mir einen Bauern in der Region gesucht, der biologisch anbaut und gerne selbst experimentiert. Dadurch kommen bei mir Pflanzen auf den Teller, die ich vorher noch nie gegessen habe. Genuss pur. Gesund sowieso.



# DURST? HUNGER? TRINK ERST EINMAL.

Habe ich eigentlich wirklich Hunger? Echten Hunger? Sprich ...

- mir fehlt Energie
- mir fehlen Nährstoffe

Oder habe ich vielleicht Durst?

Unser Durst- und Hungerempfinden wird im Gehirn ein fast ein und der selben Gehirnregion ausgewertet. Es ist eine Region aus Nervenkerneln. Ist dieses Kerngebiet nicht ganz im Gleichgewicht, kommt es leicht zu Missinterpretationen. Oder aber wir haben uns ein ungünstiges Verhalten angewöhnt.

Unser Körper signalisiert uns eigentlich die ganze Zeit, dass wir Durst haben und wir haben dann immer gegessen. Eben weil wir es nicht zuordnen konnten.

Lass uns das doch mal umdrehen bzw. wieder ins Gleichgewicht bringen, Wenn du demnächst meinst Hunger zu haben, trinke erst einmal ein großes Glas Wasser. Gerne auch mit einem Schuss Zitrone, wenn du ein wenig Geschmack im Wasser bevorzugst. Mit groß meine ich 500 ml.

Dann lässt du erst einmal gute 10 bis 20 Minuten vergehen und spürst nach, ob dein "Hungerempfinden" noch da oder vergangen ist. Ist es weg, hattest du Durst und eben keinen Hunger.

Gewöhnst du dir diesen Kniff nun grundsätzlich an, versorgst du deinen Körper ganz automatisch ausreichend gut mit Flüssigkeit. Die Frage "Trinke ich genug?" dürfte dann wohl mit "Ja." beantwortet sein.



## ESSEN AUS DEM BLICK HILFT BEIM GENUSS.

Ich sprach von Nervenkeren im Gehirn, die Hunger und Durst interpretieren. Wie die heißen spielt keine Rolle, doch was sie irritiert ist schon spannend.

Hier ein paar Störfaktoren:

- Anwesenheit von Entzündungen
- auch niedriggradige Entzündungen
- chronischer Stress
- Nährstoffmangel
- zu hohe Toxinbelastungen
- permanente Anwesenheit von Essen und Trinken

Ja, du hast richtig gesehen. Es ist gar nicht so förderlich, immer und überall Essen und Trinken zu sehen. Unser Gehirn reagiert darauf.

Du erkennst an den anderen Störfaktoren leicht, dass dieser Faktor der am leichtesten zu ändernde ist, oder? Darum geht es hier ja auch. Um Tipps, die du leicht umsetzen kannst.

Stell dein Essen und Trinken einfach aus dem Blickfeld. In der Praxis bedeutet das:

- Stell dein Essen in den Kühlschrank bzw. habe es immer in der Küche
- Obstschalen oder Süßigkeitengläser sind nett anzusehen, aber nicht sinnvoll.

Setzt du diesen Tipp um, bewegst du dich auch automaisch mehr, denn du gehst zum Trinken und Essen immer ein paar Schritte. Machen das auf der Arbeit all, ergibt sich auch ganz automatisch ein kurzes, persönliches Gespräch in der Personalküche. Auch kein schlechter Nebeneffekt, oder?



# HALTE DEINEN BLUTZUCKER STABIL.

Nicht nur für Diabetiker ist es wichtig, seinen Blutzucker stabil zu halten. Denn sowohl ein zu hoher als auch zu niedriger Blutzucker haben kurzfristige und langfristige Folgen, die sich dramatisch auf deinen Körper und dein Wohlbefinden auswirken können.

Auf die Blutzuckerregulierung nimmt nicht nur deine Ernährung Einfluss, sondern zum Beispiel auch zum Stress, doch darauf gehen wir später ein.

Mit deinen Ernährungsgewohnheiten zahlst du allerdings schon 50% der Rechnung und das ist eine ganze Menge. Ich liebe diesen Rieseneinfluss, denn eines ist hier klar:

- **Du kannst dich einfach energievoll und gesund futtern. Lecker und fertig.**

Die meisten Menschen brauchen hier erst einmal "nur" Rezepte, die sie nachkochen können. **Darum gibt es KOCH DICH GESUND.** Wer dann noch versteht, warum ich die Zusammensetzung meiner Rezepte so wähle, zieht auch leichter durch. Hierfür gibt es **LEB DICH GESUND.**

Es gibt lange Lebensmittellisten, die detailliert zeigen, welche Lebensmittel den Blutzucker stabil halten und welche nicht. Ich bin Pragmatin und immer auf der Suche nach einfachen Eselsbrücken. Hier ist sie:

- **"Ernähre dich Etikettenfrei."**

"Was ist denn bitteschön etikettenfrei?", fragst du dich vielleicht. Ganz einfach. Wähle maximal möglichst Lebensmittel, die gar kein Etikett brauchen. Also keine Zutatenliste, die beschreiben muss, was alles drin ist.

Was ist die logische Konsequenz aus dieser Empfehlung?

- In der frischen Obst- und Gemüseabteilung kannst du dich satt futtern.
- Bei allem anderen ließt du die Zutatenliste.
- Am besten ist nur eine Zutat drin. Beispiele gefällig?
  - In Mandeln sind nur Mandeln.
  - In Olivenöl ist nur Olivenöl.
  - In Hähnchen ist nur Hähnchen.
  - In Fisch ist nur Fisch. (In Fischstäbchen ist weit mehr drin bzw. dran, als Fisch.)

Wer schon einmal damit beginnt Etiketten zu lesen und natürliche Lebensmittel, die keine Zutatenliste haben bevorzugt, trägt einiges dazu bei, seinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten.



## BEDENKE, WAS STRESS MACHT.

Haben wir Stress, werden in unserem Körper eine Menge Schaltkreise angeschmissen.

- **Stresshormone werden ausgeschüttet**
- **unser Blutzuckerspiegel wird angehoben**
- **Insulin wird ausgeschüttet**

Warum? Um schnell Energie in die Zellen zu bekommen. Diese Energie brauchen wir, um für den Stress so schnell wie möglich eine Lösung zu finden. Unser Körper möchte uns also helfen.

Diese Stressreaktionen sind top Mechanismen für akute Stresssituationen. Hier mal ein Beispiel aus meiner Studentezeit. Ich habe in Köln Sport studiert und in Duisburg gewohnt. Ich pendelte mit der Bahn hin und her. Ich musste immer meine Züge erreichen, um gut durchzukommen. Du glaubst gar nicht, wie viel Energie mein Körper mobilisieren konnte, um auf jeden Fall den richtigen Zug zu bekommen. Ich wollte sicher nicht 1 Stunde auf den nächsten warten müssen. Das ist ein so eine kleine, akute Stresssituation. Kurzfristig muss schnell Energie produziert werden können. Im Zug sitzend konnte ich mich dann wieder komplett beruhigen.

Wir haben es heute allerdings mit sehr vielen nicht endenden Stresssituationen zu tun. Wir machen uns Sorge. Wir müssen Leistung bringen. Wir haben zu viele Aufgaben gleichzeitig. Und das jeden Tag. Bei vielen 365 Tage im Jahr.

Die oben aufgeführten Mechanismen werden auch dann aktiviert. Nur jetzt verschiebt sich einiges mehr in unserem Körper, wenn wir dem ganzen kein Ende setzen. Wir erschöpfen und werden krankheitsanfälliger. Mein **LEB DICH GESUND Coaching** begleitet aus dieser Abwärtsspirale raus. Denn das Leben ist echt zu schade für ständig müde, gereizt und eher krank, als gesund.



# STRESS ÜBERS ESSEN REDUZIEREN.

Stress nimmt Einfluss auf unser Essverhalten. Und die Wahl deiner Lebensmittel kann für deinen Körper ebenfalls Stress bedeuten. Die Wahl von ungünstigen Lebensmitteln aktiviert dann wiederum unsere Stresssysteme.

Ein typischer Teufelskreis beginnt.

Die gute Nachricht: Du kannst diesen Teufelskreis leicht durchbrechen und zwar mit gutem Essen.

Ist das nicht cool? Ich liebe es, dass wir Stress über Essen reduzieren können. **Die drei wichtigsten Punkte sind hier ...**

- **frei von Haushaltszucker**
- **frei von Gluten**
- **frei von Kuhmilch**

Alle drei Kriterien stimmen natürlich nicht nur mit den Rezepten bei NASCHEN OHNE REUE, sondern auch mit den Rezepten in KOCH DICH GESUND überein.

Haushaltszucker, Gluten und Kuhmilch lösen über unseren Darm zu leicht Entzündungen und damit Stress aus. Auf sie eine Weile mal komplett zu verzichten, kann sich wie ein richtiger Erholungsurlaub anfühlen.

Einen 100% Verzicht empfehle ich persönlich nur in strengen Therapiephasen, wenn es wirklich darum geht, eine chronische Erkrankung zu überwinden. Ansonsten beobachte ich, dass eine 30-60 tägige Abstinenz und dann ein Wechsel in 80%-20% Wunder bewirkt, wenn du dir ein energiegeloses und gesundes Leben wünschst.

Also keine Sorge: Ich bin selbst kein Freund von Dogmatismus, sondern von gesunder und effektiver Logik.



## SCHLAF REDUZIERT DEINEN HUNGER.

Du hast richtig gelesen. Schlaf reduziert deinen Hunger. Und das geht so.

Unser Körper schüttet unglaublich viele Botenstoffe aus, um von einer Zelle zur anderen Zelle kommunizieren zu können. Das passiert natürlich auch im Zusammenhang mit unserem Schlaf.

- **Schlafen wir gut und ausreichend, dann steigt unser Leptin-Spiegel.**
- **Schlafen wir schlecht und zu wenig, dann steigt unser Ghrelin-Spiegel.**

"Ja, und?", fragst du dich jetzt vielleicht. Du bekommst gleich den Zusammenhang zu deinem Hunger hin.

- **Ghrelin ist unser Hungerhormon.**
- **Leptin ist unser Sättigungshormon.**

Klingelt es bei dir? Ausreichend und gut schlafen sorgt dafür, dass wir am nächsten Tag weniger Hunger haben. Schlechter und zu kurzer Schlaf sorgen dafür, dass wir am folgenden Tag häufiger zum Essen greifen und dann auch noch viel lieber Süßes und Salziges essen.

Unser Körper ist so wundervoll. Einfach und komplex zugleich. Wir müssen nur ein paar grundlegende Dinge verstehen und wissen dann ganz genau, welcher Lebensstil für uns der beste ist. Oberflächliches Wissen haben wir alle irgendwie ein bisschen, doch in der Tiefe verstehen wir unseren Körper zu wenig. Genau diese Tiefe ist es allerdings, die zur nachhaltigen Veränderung motiviert.

Plane ausreichend Zeit für einen guten Schlaf ein, dann leistest du einen wichtigen Beitrag bezogen auf dein Naschbedürfnis. 7-9 Stunden Schlaf sind für uns Menschen gut. Hast du diese Zeit zur Verfügung?



## ABENDS DARF ES LEICHT GEHEN.

Ausreichend Zeit für deinen Schlaf einzukalkulieren ist der erste wichtige Schritt für eine gute Nacht. Doch du kannst noch mehr tun und zwar indem du auf deine Abendgestaltung schaust.

Wie oft drehen wir am Abend noch mal richtig auf, obwohl wir eigentlich müde sind? Die Wäsche möchte noch gebügelt werden. Da liegt auch noch unerledigter Papierkram. Und Aufräumen wäre auch mal wieder super. Dabei sind alle Räume hell beleuchtet und nach diesen Pflichten wird sich noch mit ein wenig Netflix oder Social Media belohnt. Am besten sogar direkt im Bett, mit schön viel Blaulicht.

Unserem Körper tut genau das nicht gut. Der mag es, wenn es am Abend entspannt, ruhig und leicht läuft.

### Das bedeutet konkret:

- **90 Minuten vor dem Einschlafzeitpunkt ist Ruhe.**
- **Das Licht ist deutlich gedämmt, am besten sogar aus. Kerzenschein reicht. Aber auf keinen Fall mehr blaues Licht**
- **Noch gemütlich einen Tee trinken, ein ruhiges Gespräch führen oder ein Lavendelbad bei Kerzenschein wären nun perfekt.**

Wann hast du dir das letzte Mal einen so leichten Abend gegönnt?

Und was würde sich ändern, wenn 5 von 7 Abenden in der Woche so laufen würden?

Dein Körper würde sich bei dir bedankt, indem er eine ordentliche Portion Melatonin produzieren würde. Melatonin ist unser Schlafhormon. Es hilft aber nicht nur gut UND TIEF zu schlafen. Es unterstützt auch in der Nacht unserem Immunsystem bei allen Reparatur - und Regenerations-aufgaben. Die beschriebenen Empfehlungen werden dir also helfen, mehr Melatonin bilden zu können.





## SCHAUE AUF DAS VERSTECKTE.

So viele Dinge nehmen auf unsere Gesundheit Einfluss, die uns verborgen, ja geradezu versteckt vorkommen. Darum möchte ich hier hier mal ein paar klassische Verstecke verraten, die uns mehr Naschen lassen, als und bewusst ist. Manche hast du schon kennengelernt.

Schau auf das Versteckte und kreuze an, wie viele Verstecke, du bei dir entdeckt hast:

- Versteckte Zucker in Lebensmitteln
- Süßstoffe, die du als gesund eingestuft hast
- zu viele Kohlenhydrate (deinen Blutzuckerspiegel fährt Achterbahn)
- zu viele Säfte
- Honig und Zucker in Getränken
- mehr als 3-5 Mahlzeiten am Tag
- ständiges Kaugummikauen signalisiert "Ich esse."
- Bonbons gegen Mundgeruch müssen auch gezählt werden
- Schlafmangel
- schlechte Schlafqualität
- zu wenig Bewegung
- zu viele Aufgaben, zu hohe Belastung
- ständiges Sorgen machen und Grübeln

u.v.m.



# VERSTECKTEN ZUCKER FINDEN.

Um Zucker überhaupt entdecken zu können, müssen wir die vielen Namen von Zucker kennen. Hier eine Übersicht.

## **Ein- und Zweifachzucker (Monosaccharide und Disaccharide):**

- Traubenzucker
- Fruktose
- Galaktose
- Glukose
- Laktose
- Maltose
- Saccharose

## **Feste oder granuliert Zuckerarten:**

- Rübenzucker
- Brauner Zucker
- Rohrsaftkristalle
- Rohrzucker
- Rizinuszucker
- Kokosnusszucker
- Konditorzucker (auch Puderzucker genannt)
- fester Maissirup
- kristalline Fruktose
- Dattelzucker
- Demerara-Zucker
- Dextrin
- Diastatisches Malz
- Ethyl-Maltol

## **Flüssig- oder Sirupzucker:**

- Agavennektar/Sirup
- Gerstenmalz
- Blackstrap-Melasse
- Brauner Reissirup
- Butterzucker/Buttersahne
- Karamell
- Johannisbrot-Sirup
- Maissirup
- Verdampfter Rohrsaft
- Fruchtsaft
- Fruchtsaftkonzentrat
- Goldener Sirup
- Fructosereicher Maissirup (HFCS)
- Honig
- Invertzucker
- Malzsirup
- Ahornsirup
- Melasse
- Reissirup
- Raffineriesirup
- Sorghum-Sirup
- Sirup

**Lies Etiketten und  
Zutatenlisten, dann entdeckst  
du versteckte Zucker, kannst  
diese meiden und zu  
Lebensmitteln greifen, die  
Naschen ohne Reue möglich  
machen.**



## VERSTECKTEN STRESS FINDEN.

Hast du verstanden, dass Stress dazu führt, dass wir mehr Naschen, häufiger Essen und eher ungesund essen?

Um so wichtiger, dass wir wirklich unseren Stress reflektieren, wenn nötig reduzieren und gerade auf den versteckten bzw. unbewussten Stress schauen.

**Unter unbewusstem Stress verstehen wir verdrängte Gefühle, wie ...**

- **Unzufriedenheit,**
- **Ärger,**
- **Verzweiflung,**
- **Hilflosigkeit oder**
- **Angst**

Ich möchte an dieser Stelle die Hilflosigkeit als Beispiel herausnehmen. Denn hier können wir eine Menge Gutes für uns tun.

Bei der Hilflosigkeit gibt es eine spezielle Form, die sogenannte erlernte Hilflosigkeit. Diese entwickelt sich, wenn wir scheitern. Bereits nach 3 Scheiter-Erfahrungen, stecken wir in der Spirale der erlernten Hilflosigkeit, Tief in unserem Inneren verbinden wir jeden neuen Anlauf bereits mit dem Gedanken, dem Gefühl, dass wir eh scheitern werden. Wie viele kennen diese Erfahrung im Zusammenhang mit Ernährungsumstellungen oder Diäten? Aber auch den Bemühungen gesünder zu leben.

Wir brauchen Erfolgserlebnisse, um aus dieser Spirale herauszukommen. Darum empfehle ich immer wieder, so kleine Schritte zu gehen, dass sie ganz sicher zu schaffen sind. Und dann immer einen kleinen Schritt nach dem nächsten. Darauf wird dann ganz automatisch ein erfolgreicher, großer Weg. Im **LEB DICH GESUND Coaching** gehen wir diese vielen Schritte gemeinsam.



# VERSTECKTE GLAUBENSsätze FINDEN.

Einen Stressor den wir haben, doch oft nicht wahrnehmen, sind Glaubenssätze. Glaubenssätze sind Grundgedanken, wie wir über uns und die Welt denken. Wobei unsere Gedanken über die Welt oft die Gedanken über uns selbst widerspiegeln.

Wir können stärkende und schwächende Glaubenssätze haben.

Übermäßiges Naschen hängt immer mit ungünstigen, also schwächenden Glaubenssätzen zusammen.

- Was denke ich über Zucker? Was über Süßigkeiten?
- Was denke ich über Essen?
- Was denke ich über die Lebensmittelindustrie, die Zucker mit 1000 Namen entwickelt hat und mich damit kaum durchblicken lässt?

Vervollständige gerne mal den Satz "Zucker ist ..." und spüre nach, welche Emotionen sich wo in deinem Körper breit machen. Noch besser kannst du hier nachspüren, wenn du dir eine Sprachnachricht selber aufnimmst. Rede einmal laut vor dir her. Für etwa 5 Minuten. Jeder Satz beginnt mit "Zucker ist ...". Eine 5-minütige Sprachnachricht hilft etwas tiefer zu kommen. Denn am Anfang geben wir Antworten über den Verstand, die lassen uns noch nicht an unsere versteckten Glaubenssätze kommen.

Außerdem bewirkt das laute Reden, dass du dir selbst besser zuhören und in deinen Körper hineinspüren kannst. Ganz gleich, was dann hochkommt. Du kannst davon ausgehen, dass die Gedanken, die über Zucker aus der Tiefe, dem limbischen System herauskommen, mehr über dich sagen, als über Zucker.

Schreibe sie dir auf und werde dir bewusst, dass es für dich einen riesen nutzen haben wird, wenn du ungünstige Glaubenssätze auflöst.



# SCHNUPPER DEINEN APPETIT WEG.

Unser Geruchssinn hängt direkt mit unserem Appetit zusammen. Ich bin mir sicher, du kennst diese Situationen, in denen du automatisch "Hmmm, lecker, das möchte ich jetzt essen" ...

- Beim Bäcker steht die Türe offen und es strömt der Geruch von Gebackenem heraus.
- Du schlenderst über dir Kirmes oder den Weihnachtsmarkt und dir kommt der Geruch von gebratenen Mandeln in die Nase.
- Du bist ein Fan von Backfisch oder Reibekuchen. Beim Gang über den Wochenmarkt könntest du dir immer eine Portion mitnehmen.

Kennst du bestimmt, so oder so ähnlich. Oder? Es gibt nicht viele Studien zum Thema Aromatherapie bei Heißhunger. Es sind also eher Ahnung und Erfahrungen aus Beobachtungen heraus. Doch eine Studie gibt es, die etwas Spannendes zeigte. Riechen wir einen Lebensmittelgeruch länger, als 2 Minuten entscheiden wir uns danach eher für das Gegenteil. Ausprobiert wurde das in einer Kantine mit Kindern. Kein Geruch, Apfelgeruch und Pizzanote wurden miteinander verglichen. Der Apfelgeruch führte zu einer eher ungesunden Wahl, der Pizzageruch zu einer gesünderen Wahl. Allerdings nur, wenn die 2 Minuten überschritten wurden. Im Umkehrschluss bedeutet das: Mal eben kurz am Bäcker oder Mandelstand vorbeilaufen gibt einen Appetitkick. Mehr als zwei Minuten dort stehen zu bleiben, könnte das Gegenteil auslösen. Spannend genug es selbst auszuprobieren, oder?

Gerüche wirken und wir können sie zu unserem Vorteil nutzen. Denn genauso, wie Gerüche unseren Appetit steigern, gibt es auch Gerüche, die unseren Appetit reduzieren. Duftlampen oder -steine machen hier super viel Sinn, wenn du deinem Körper helfen möchtest, weniger zu Essen und Naschereien zu greifen. Allerdings nie im Dauereinsatz, sondern bewusst und gezielt.

- Gegen die Gier nach Schokolade hilft beispielsweise das Schnuppern an ätherischem Rosenöl. Denn darin steckt die Substanz Phenylethylamin, die auch in Kakao vorkommt.
- Vanille-, Eukalyptus- und Pfefferminzduft können den Appetit ebenfalls zügeln.
- Pfefferminzöl in Lebensmittelqualität hilft besonders, wenn wir einen Tropfen auf unseren Handrücken geben und diesen Tropfen dann mit der breiten Zunge ablecken. Probiere es aus, wenn du Pfefferminz magst.

Du kannst dir auch eine Geruchsmischung selber herstellen, die du dir dann auf den Handrücken geben und immer wieder daran schnuppern kannst. Das Rezept geht so:

- 10 ml Mandelöl
- 4 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Benzoe Siam
- 1 Tropfen Zeder
- 1 Tropfen Patchouli



## GEMEINSAM GENIESSEN.

Ob wir alleine oder in Gemeinschaft essen, hat einen großen Einfluss auf unser Essverhalten.

Essen wir gemeinsam, geben wir uns oft viel mehr Mühe beim Essen.

- Wir kochen aufwändiger. Vielleicht sogar 3 Gänge.
- Wir dekorieren es nett.
- Wir kaufen frische Blumen.
- Wir holen das gute Geschirr raus.
- Wir kaufen bessere Lebensmittel.

Als erstes möchte ich dir hierzu sagen: Mach das doch bitte auch alles für dich, wenn du alleine isst. Du bist es wert. Behandle dich selber genau so, wie du dich um andere kümmerst.

Entdeckst du hier bei dir Unterschiede in deinem Verhalten, hast du übrigens wieder die ideale Chance, versteckte Glaubenssätze aufzuspüren.

Doch Zurück zum gemeinsamen Genießen. Veranstalte mit deinen Lieblingsmenschen doch mal ganz bewusst ein Genusessen. Kochst gemeinsam Rezepte hier aus NASCHEN OHNE REUE und testet nachher, ob es euch gelingt, über den Geruch und den Geschmack, alle Zutaten herauszuschmecken.

Nehmt die hohe Vielfalt, die in meinen Rezepten steckt, mit allen Sinnen nach. Zaubert gemeinsam einen richtig schönen bunten Tisch und taucht ein in die Welt des Genusses. Gemeinsam macht das ganze viel mehr Spaß.

Kleiner Tipp hier noch am Rande: Alle technischen Geräte kommen jetzt ganz weit weg. Einzige Ausnahme: Am Anfang Bilder machen ist erlaubt. Doch dann kommen sie weg. Endgeräte sind absolute Genusskiller.



## DANKBARKEIT TRAINIEREN.

Dankbarkeit ist eines der stärksten positiven Gefühle, die wir empfinden können.

Untersuchungen zeigen, dass neben Dankbarkeit, kein negatives Gefühl, kein negativer Gedanke mehr Platz hat. Dankbarkeit steigert immer die Energie und unterstützt damit massiv unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Aus diesem Grund macht es Sinn, Dankbarkeit jeden Tag zu trainieren. Denn auch das ist möglich. Du kannst trainieren dankbarer zu werden.

- Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, für die du an dem Tag dankbar bist. Hast du schlechte Laune, ließ dein Dankbarkeitstagesbuch. Du wirst nur tolles finden.
- Bedanke dich bei den Dingen, die sich umgeben und dir in deinem Leben dienen.
- Bedanke dich bei den Menschen, die dir im Alltag begegnen.
- Bedanke dich im Geschäft, bei der Möglichkeit, Lebensmittel kaufen zu können.
- Bedanke dich vor dem Essen, bei den Lebensmitteln, dass du sie nun für dich genießen kannst.

Deine Stimmung wird steigen. Du wirst Fülle erfahren. Und wer Fülle erfährt, braucht keine Heißhungerattacken, in denen wir aus einem Mangelgefühl Unmengen in uns hineinstopfen.



# FINDE IMMER DAS GESCHENK.

Dankbarkeit spüren zu können, macht es leicht, die vielen Geschenke im Leben zu finden.

Die Quantenphysik beschreibt wissenschaftlich die Wirkung der Spiritualität und ein universelles Grundgesetz lautet:

- Es ist immer von allem genug da und du bekommst in jedem Augenblick genau das, was du für deine eigenen Entwicklung brauchst.

Dieses Grundgesetz ist nicht immer leicht anzunehmen. Denn es gilt immer, auch dann, wenn wir uns nicht gut fühlen. Doch erkennen wir genau in diesem Moment das Geschenk, dann kommen wir automatisch wieder in die Dankbarkeit und den inneren Frieden. Wir bewerten weniger und entspannen uns leichter.

Ich nenne an dieser Stelle gerne meine vielen Unfälle und Operationen, die ich bereits in meinem Leben hatte. Immer war mein linkes Knie betroffen. Ich habe so viel Wut in meinem Leben durch diese Erfahrungen aufgebaut. Denn ich war Leistungssportlerin und wollte ein großes Reha- und Sportzentrum aufbauen. Dabei sollte ich selbst natürlich immer in Topform sein. Von meinem 16. bis 30. Lebensjahr zog mir mein eigenes Leben immer wieder einen Strich durch diese Rechnung. Ich verlor immer wieder meine komplette Fitness. Lag in Krankenhäusern, verbrachte viel Zeit in Therapien und musste immer wieder laufen lernen. Ich empfand meinen Körper als absolute Fehlkonstruktion, der eben nur noch härter trainiert werden musste, weil er eben zu schwach war.

Bis ich eines morgens im Bett lag, gerade mal wieder eine OP hinter mir hatte und mir der Gedanke durch den Kopf schoss "Was, wenn es so genau gut für dich ist? Was möchte dir dein Leben eigentlich sagen? Was ist das Geschenk?"

Stundenlang beschäftigte mich diese Frage und ich konnte zum ersten Mal erkennen, dass ich einen anderen Plan zu erfüllen habe. Es geht nicht um Leistung. Um höher, schneller weiter. Es geht um Energie. Mein Job ist es, mir und anderen Menschen dabei zu helfen, mehr Lebensenergie aufzubauen und wahrnehmen zu können. Dieser Augenblick war einer meiner wichtigsten Durchbruchsmomente in meinem Leben.

Schaue immer auf das Geschenk. Es ist sicher da. Du brauchst nur Zeit, um es zu finden.





## ERFOLGLISTE SCHREIBEN.

Das Leben hat nicht nur unglaublich viele Geschenke, für die wir dankbar sein können. Wir erschaffen in unserem Leben auch unglaublich viel, auf das wir stolz sein können.

Auf uns selbst stolz zu sein, erlauben wir uns oft allerdings nicht. Da sind sie wieder, diese ungünstigen Glaubenssätze ...

- Eigenlob stinkt
- Hochmut kommt vor dem Fall
- ach, das schafft doch jeder
- das, was ich mache, sind doch Selbstverständlichkeiten
- das ist nun mal mein Job

...

Kennst ´e? Ich ja.

Es tut doch wirklich in der Seele - im Herzen - weh, wenn wir mal ganz ehrlich darauf schauen, wie wir mit uns selbst umgehen. So gehen wir doch mit Anderen nicht um. Wenn du Kinder hast, dann wirst du dich sicher bemühen, sie immer und immer wieder positiv zu verstärken und sie zu loben. Warum machen wir das nicht mit uns selbst?

Heute lade ich dich ein, dich selbst zu loben. Die vielen Erfolgsgeschichten deines eigenen Lebens einmal aufzuschreiben. Schaue rückwärts.

Was ist die Woche super gelaufen? Was im letzten Monat?

Das vergangene Jahr?

Überhaupt in deinem Leben?

Du musst Erfolgsgeschichten erzählen können, sonst wärst du heute nicht an dem Punkt, an dem du nun stehst. Erzähl doch mal. Schreib doch mal auf.



## FEIERE DICH SELBST.

Du hast bis jetzt schon so viele kleine wertvolle Impulse bekommen. Welche hast du für dich genutzt? Hast du sie alle gelesen? Wenn nicht, plane dir in den nächsten Tagen Zeit ein, um sie noch einmal in Ruhe alle durchzulesen. Du hast bald das gesamte Handout zusammen und kannst dir dann in Ruhe die Zeit nehmen.

Feiere das, was du bisher schon super umgesetzt hast. Und wenn es "nur" das Lesen der Rezepte und Impulse gewesen ist. Mach dich nicht klein, sondern sei dir sicher, dass du jeden Tag dein Bestes gibst.

Genau, das was du in dem Augenblick geschafft hast, war und ist das Beste, das eben genau jetzt für dich möglich war. Das darfst du erst einmal anerkennen, loben und feiern.

Feiere dich selbst.

Ups, kommt da schon wieder so ein komischer Gedanke um die Ecke? So ein ungünstiger Glaubenssatz? Erwischt? Komm sofort in die Dankbarkeit. "Dankeschön, dass ich dich entdecken durfte. Jetzt weiß ich, wieder welcher Schritt mein nächster sein wird." Da ist es wieder, das Geschenk des Lebens.

Feiere solche Erkenntnisse. Denn genau diese vielen scheinbaren Kleinigkeiten lassen dich dein wahres Wesen erkennen. Du bist ein spirituelles Wesen, das eine menschliche Erfahrung machen möchte. Darum dürfen wir hier auch nicht das körperliche, vom spirituellen trennen. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.

Feiere dich. Feiere diese vielen Erfahrungen.



## LASS LOS UND GEWINNE.

Dies ist mein letzter kleiner Impuls für dich in NASCHEN OHNE REUE und er ist simpel und schwer zugleich.

### Lass los und gewinne.

- **Lass** deine Bewertungen **los und gewinne** innere Ruhe.
- **Lass** deine ungünstigen Glaubenssätze **los und gewinne** Selbstliebe.
- **Lass** deinen Heißhunger **los und gewinne** Genuss.
- **Lass** die schlechten Lebensmittel **los und gewinne** gesunde, leckere Vielfalt.
- **Lass** das Hinterherjagen los und gewinnen Annehmen können.
- **Lass** sinnlosen Konsum **los und gewinne** Qualität.
- **Lass** schnelles Essen **los und gewinne** Geschmacksorgasmen.
- **Lass** "kann ich später angehen" **los und gewinne** "jetzt packe ich es an".
- **Lass** "erst die anderen, dann ich" **los und gewinne** "ich Sorge jetzt gut für mich, um dann gut für andere sorgen zu können".

Welche Beispiele fallen dir noch ein? Vervollständige gerne. Und dann lass los.

**Ich wünsche dir ein genussvolles Leben. Voller Energie und Gesundheit.**

*Deine Verena*

# REZEPTÜBERSICHT

1. Dattelwürfel
2. Kakao Vanille Plätzchen
3. Rote Beete Carpaccio mit Kürbis und Vanillesauce
4. Weihnachtlicher Zucchini-Kuchen
5. Rucola Salat mit Pilzen, Garnelen und Knoblauch
6. Schokoschichttorte
7. Hirse-Tomaten-Rührei
8. Schokoladenlebkuchen
9. Bunter orientalischer Salat
10. Bratapfel mit Vanille-Kurkuma-Sauce
11. Beerentorte
12. Hirse-Porridge mit Apfel-Zimt-Birnen
13. Nuss-Nougat-Pralinen
14. Gulasch mit Cranberrys und Schokolade
15. Asia-Nudelsalat mit Tofu
16. Blaubeermuffins im Glas
17. Hirse-Pizza
18. Bananentorte
19. Thunfisch-Gartensalat mit Honig-Senf-Dressing
20. Ingwerplätzchen
21. Himbeer-Dessert
22. Kartoffelsalat mit Lachs und Gurke
23. gebratene Bananen mit Erdbeer-Minz-Sauce
24. Kabeljau mit Kaffeebutter und Wirsing Pastinaken-Püree



# DATTELWÜRFEL

## Zutaten für ca. 25 Stück

100g gemahlene Mandeln  
200g Datteln  
1/2 EL Kakao  
1 TL Minze  
Mandelblättchen



## Zubereitung

Datteln entsteinen und klein hacken.

Minzblätter ebenfalls kleinhacken.

Gemahlene Mandeln, Datteln, Kakao und Minze mit einer Küchenmaschine zu einer klebrigen Masse vermischen.

Diese Masse in Würfel formen bzw. schneiden. Ich habe mir alles in Frischhaltefolie zu einer Kugel und dann einer Rolle gerollt. Dieser habe ich dann vier Kanten gegeben. Jetzt konnte ich ganz leicht Würfel schneiden.

Jeden Würfel mit einem Mandelblättchen dekorieren.



# KAKAO-VANILLE-PLÄTZCHEN

## Zutaten für ca. 40 Stück

3 Eier  
150g flüssigen Honig  
2 TL gemahlene Vanille  
120g Ghee  
100g Kokosmehl  
50g Mandelmehl  
1 EL Kakao  
1 TL Weinsteinbackpulver



## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Eier schaumig mixen. Dann mit dem dem Honig und der Vanille gründlich vermengen. Ghee portionsweise hinzugeben und solange vermengen bis alles gut miteinander verbunden ist.

Kokos- und Mandelmehl, sowie Backpulver und Salz unterrühren. Den Teig halbieren und eine Hälfte in eine andere Schüssel geben. Eine Hälfte noch mit dem Kakao vermengen. Eine Teighälfte nach der anderen mit den Händen vermengen und vorsichtig zu jeweils 2 Rollen formen. So hast du dann 2 helle und 2 dunkle Teigrollen.

Diese habe ich nun ganz vorsichtig zusammen gelegt und zu einer Rolle verbunden. Am besten gelingt das, wenn alles fest in eine Frischhaltefolie gewickelt wird. Diese Rolle nun für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Und danach die Rolle in Scheiben schneiden.

Die Stücke aus das Backblech legen, 7-9 Minuten backen. Auskühlen lassen und genießen.



# ROTE BEETE - KÜRBIS - CARPACCIO MIT VANILLESAUCE

## Zutaten für 4 Portionen

4 gekochte rote Beeten  
1 kleinen Hokkaido Kürbis  
1 handvoll Basilikum  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Olivenöl  
dunkler Honig  
400ml Kokosmilch  
2-4 Eigelb  
2 Vanilleschoten



## Zubereitung

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Rote Beete abtropfen, in eine Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Kürbis waschen, entkernen, vierteln und dann ebenfalls in eine Auflaufform geben. Beides für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.

Kokosmilch aufkochen, Vanilleschoten auskratzen, Inhalt und Schoten in die Kokosmilch geben und ein paar Minuten köcheln. Dann zur Seite stellen und ziehen lassen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Rote Beete in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf 4 Teller verteilen. Kürbis schälen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und innerhalb der Roten Beete kreisförmig auf die Teller verteilen.

Schoten aus der Soße entfernen. Etwas Honig dazu geben und Eigelb zum Binden einrühren. Es kann sein, dass 2 schon reichen. Es können aber auch 4 werden.

Sauce über das Gemüse geben und dann alle mit Basilikum garnieren.



# WEIHNACHTLICHER ZUCCHINI-KUCHEN

## Zutaten für 1 Kuchen

100g Birkenzucker  
120g Honig  
4 Eier  
125g Butter  
1 TL Zimt  
1 TL Lebkuchengewürz  
200g Zucchini  
80g Mandelmehl  
160g gemahlene Mandeln  
100g Haselnüsse  
1/2 TL Backpulver  
1 TL gemahlene Vanille  
200g 85% Schokolade



## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini waschen, mit einer Küchenmaschine raspeln und zur Seite stellen. Butter in kleinen Flöckchen in eine Rührschüssel geben und solange quirlen, bis eine weiche Creme entstanden ist. Birkenzucker und Honig dazu geben und gut miteinander vermengen. Dann die Eier aufschlagen und mit allem ein paar Minuten gut vermengen. Am besten solange, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Alle anderen Zutaten nach und nach zum Teig beifügen und gut einarbeiten. Eine Kuchenform mit Butter einfetten. Ich habe eine Springform genommen. Teig hineinfüllen und für ca. 1 Stunde backen.

Mit dem Stäbchentest immer wieder überprüfen, wann der Kuchen wirklich durch ist. Kuchen herausnehmen. Aus der Form nehmen und auskühlen lassen. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und dann über den Kuchen pinseln. Alles aushärten lassen.

Der Kuchen hält sich gut verpackt für etwa 3-5 Tage und schmeckt jeden Tag super.





# RUCCOLA SALAT MIT PILZEN, GARNELEN UND KNOBLAUCH

## Zutaten für 4 Personen

150g Rucola  
5 EL Olivenöl  
3 EL Weinessig  
3 EL Wasser  
Salz  
Pfeffer  
400g rohe Garnelen  
500h Champignons  
5 Knoblauchzehen  
1 rote Chili  
1 EL Rapsöl  
1 EL Olivenöl



## Zubereitung

Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen, Rucola waschen und trocken schleudern. Auf 4 Teller verteilen. Garnelen waschen und trocknen. Pilze putzen und vierteln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Rapsöl und Olivenöl in die Pfanne geben. Pilze, Garnelen dazu geben und den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse in die Pfanne drücken. Alles zusammen ca. 15 Minuten braten bzw. schmoren.

In der Zwischenzeit aus Olivenöl, Weinessig, Wasser, Salz und etwas Pfeffer ein Dressing herstellen. Dressing über den Rucola verteilen. Dann die Pilze-Garnelen-Knoblauch-Mischung gleichmäßig auf die 4 Teller verteilen.



# SCHOKOLADENSCHICHTTORTE

## Zutaten für 1 Torte

15cm Torten-Kuchenform  
6 Eier  
1/2 Tasse Kokosöl  
1/4 Tasse Kokosmilch  
2 TL gemahlene Vanille  
3/4 Tasse gemahlene, blanchierte Mandeln  
1/3 Tasse Kokosmehl  
1/3 Tasse Kakaopulver  
1 TL Weinsteinbackpulver  
1/2 TL Salz  
1/4 Tasse milchfreie 85% Schokostückchen  
1 Rezept Vanillecreme  
1 Rezept Schoko-Baisercreme  
eventuell Kokosraspeln



## Zubereitung

Bitte lies alles in Ruhe durch und bereite erst die Vanille- und Schoko-Baisercreme vor.

Den Backofen auf 165°C vorheizen. Eier, Honig, Öl, Kokosmilch und Vanille in einer Küchenmaschine verrühren, bis eine homogene Mischung entsteht. Kokosmehl, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren, dann die flüssigen Zutaten hinzufügen und ungefähr 30 Sekunden verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Die Schokoladenstückchen unterrühren. Kuchenform einfetten. Den Teig in die Form füllen. Hast du 2 Formen, dann nutze 2. Dann musst du nachher nur halbieren, statt in 4 gleiche Teile zu schneiden. Etwa 30-45 Minuten backen. Auskühlen lassen und dann eben halbieren oder vierteln. Dann im Wechsel 1 Boden, Vanillecreme schichten. Mit dem schönsten Kuchenoberteil abschließen. Danach die gesamte Torte mit der Schoko-Baisercreme bestreichen. Ich habe dem Kuchen dann oben mit einer Gabel ein Muster gegeben und mit Kokosraspeln bestreut.

Dann kommt die Torte noch in den Kühlschrank, um sich gut miteinander zu verbinden. Diese Torte hält sich etwa 5 Tage frisch und schmeckt an jedem Tag ganz wunderbar.



# VANILLECREME

## Zutaten

3/4 Tasse Kokosfett  
380g Kokosmilch aus der Dose, über Nacht im Kühlschrank gekühlt  
1/2 Tasse hellen Honig  
3 TL gesiebtes Kokosmehl  
2 TL gemahlene Vanille

## Zubereitung

Die Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen. 1/2 Tasse der festen Bestandteile abschöpfen und zusammen mit dem Kokosfett im Behälter eines Standrührgerätes auf mittlerer bis hoher Stufe ungefähr 5 Minuten schlagen, bis die Masse fest wird. Honig, Kokosmehl und Vanille hinzufügen und erneut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen und erst danach für die Schichttorte nutzen.

# SCHOKO-BAISERCREME

## Zutaten

3/4 Tasse Honig  
4 große Eiweiß  
1/4 TL jodiertes Salz  
1/4 TL Zitronensaft  
2 EL gesiebtes Kakaopulver  
3/4 Tasse leicht erwärmtes Kokosfett  
1 TL gemahlene Vanille  
100g 85% Schokolade, geschmolzen und auf Zimmertemperatur abkühlen

## Zubereitung

5cm hoch Wasser in einem Kochtopf füllen und zum Köcheln bringen. Honig, Eiweiß und Salz in eine große Edelstahlschüssel füllen und miteinander vermengen. Die Schüssel über das Wasserbad geben. Alles 4-6 Minuten verquirlen, bis die Masse erwärmt und der Honig aufgelöst ist. Die Masse in den Behälter eines Standrührgeräts füllen und dann auf niedriger Stufe verrühren, bis sie schaumig ist. Den Zitronensaft hinzufügen und etwa 12 Minuten verrühren. Die Masse wird etwas fester. Das gesiebte Kakaopulver unterrühren. Auf mittlerer Stufe weiter verrühren und löffelweise das Kokosfett hinzufügen. Vanille hinzufügen und solange verrühren, bis die Creme geschmeidig wird. Creme 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann nochmal rühren und während des Rührens die Schokolade hineingeben. Weiter schlagen, bis die Creme geschmeidig eindickt.



# HIRSE - TOMATEN - RÜHREI

## Zutaten für 2 Personen

100g Hirse (roh)  
1 Knoblauchzehe  
200g Kirschtomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
4 Eier  
4 EL Wasser  
Salz  
Pfeffer  
2 TL Olivenöl



## Zubereitung

Hirse waschen und dann in der doppelten Wassermenge für ca. 10-15 Minuten kochen.

Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Eier mit Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hirse darin anbraten, Knoblauch mit einer Presse zur Hirse drücken. Eier dazu geben und alles zu Rührei braten.

Auf Teller verteilen. Tomaten und Frühlingszwiebeln darüber geben.

Schmeckt auch super kalt und kann super mitgenommen werden.



# SCHOKOLADENLEBKUCHEN

## Zutaten für 12 Stück

100g getrocknete, entsteinte Datteln  
75g Kokosöl  
2 Eier  
2 EL flüssiger Honig  
50g gemahlene Mandeln  
2 EL Flohsamenschalen  
30g Kakao  
1 TL gemahlene Vanille  
1 TL Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
2 TL Zimt  
1 TL Nelkenpulver  
1/2 TL Piment  
1/2 TL Muskat



## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Datteln fein mit einem Messer würfeln und dann in 50ml kochendem Wasser für 10 Minuten einweichen lassen. Danach mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse zerkleinern. Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen. Honig und flüssiges Kokosfett zur Dattelcreme geben und gründlich pürieren. Kann 5 Minuten dauern. Eier in einer großen Schüssel schaumig aufschlagen. Alle Gewürze und das Backpulver dazu geben und nochmals gut vermengen. Dattelcreme dazu geben und gut untermixen. Kakao, Mandeln und Flohsamen nun nacheinander vermengen. Mit einem Esslöffel nun 12 Teigkleckse auf das Backpapier geben. In ein Glas etwas Wasser geben. Einen Teelöffel immer wieder in das Wasser tauchen und damit nun die Lebkuchen in runde und glatte Formen streichen. Danach für etwa 10 Minuten backen. Auskühlen lassen und genießen.



# BUNTER ORIENTALISCHER SALAT

## Zutaten für 4 Portionen

300g Pak Choi Mini  
4 Möhren  
2 Paprika  
400g Feta  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund glatte Petersilie

### für das Dressing

Saft 1 Orange  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl



## Zubereitung

Dressingzutaten alle miteinander vermengen und zur Seite stellen. So kann das Dressing etwas ziehen.

Gesamtes Gemüse waschen, eventuell schälen, in feinen Scheiben schneiden oder raspeln. Alles miteinander vermengen. Feta würfeln. Alle Salatzutaten miteinander vermengen, Dressing dazu geben und ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen.

Du kannst dieses Rezept auch gut in einem Weckglas mitnehmen: Feta nach unten, darauf den Salat, Dressing separat. Kurz vor dem Essen Dressing hinzufügen und dann einmal vorsichtig durchschütteln. Fertig.



# BRATAPFEL MIT KURKUMA-VANILLE SAUCE

## Zutaten

4 Äpfel  
30g Nüsse  
2-3 EL Ghee  
40g gemahlene Mandeln  
1 TL Zimt  
1-2 EL Honig  
1 EL Rosinen oder Datteln  
500ml Kokosmilch  
3 EL Birkenzucker  
1 Vanilleschote  
1 EL Pfeilwurzelsstärke  
2 Msp. Kurkuma



## Zubereitung

Den Ofen auf 150°C vorheizen. Äpfel waschen und einen Deckel wegschneiden. Das Kerngehäuse mit einem Ausstecher großzügig entfernen. Für die Füllung die Nüsse hacken und das Ghee schmelzen. Alle Zutaten miteinander vermischen und die Äpfel damit füllen. Ich habe die Füllung richtig feste eingedrückt, so dass eine Füllung sehr kompakt in den Äpfeln ist. Auf jeden Apfel 1/2 TL Ghee geben. Eine Auflaufform mit Ghee fetten, die Äpfel hineingeben und solange backen, bis sie weich sind. Zwischendurch immer wieder das geschmolzene Ghee aus der Form über die Äpfel verteilen.

In der Zwischenzeit die Kokosmilch aufkochen. Vanilleschote halbieren, auskratzen, Inhalt und Schoten zu der Kokosmilch geben. Alles zusammen ein paar Minuten köcheln. Pfeilwurzelsstärke gesiebt in die Kokosmilch geben und gut verrühren. Honig und Kurkuma dazu geben und die Kurkuma-Vanille-Sauce zur Seite stellen, damit sie weiter ziehen kann. Kurz vor Gebrauch noch einmal aufköcheln, mit einem Pürierstab gut vermengen, nachdem die Schoten aus der Sauce genommen wurden.

# BEERENTORTE



## Zutaten

300g gemahlene Mandeln  
5 Eier  
2 EL Honig  
1 TL Weinsteinbackpulver  
750h TK Beerenmischung  
3 EL Birkenzucker  
2 EL Agar-Agar



## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Eier gründlich aufschlagen. Gemahlene Mandeln, Backpulver und Honig einrühren. Backpapier in eine 30cm Tortenform legen. Teig fest in die Tortenform drücken und dann etwas 15 bis 20 Minuten lang backen. Anschließend auskühlen lassen. Ich nehme dafür alles aus der Form und gebe den Boden auf ein Kuchengitter.

TK Beeren in einen Topf geben und zum köcheln bringen. Birkenzucker und Agar-Agar dazu geben. Alles zusammen ein paar Minuten köcheln lassen. Dabei die ganze Zeit gut rühren.

Den Tortenboden ohne Backpapier zurück in die Tortenform geben. Die Beerenmischung darauf geben. Alles zusammen ein paar Stunden im Kühlschrank kalt stellen. So wird die Beerenmischung schön fest,





# HIRSE-PORRIDGE MIT APFEL-ZIMT-BIRNEN

## Zutaten für 2 Portionen

100g Hirse roh  
100g Cashew- oder Mandeljoghurt  
30g Eiweißpulver, Vanillegeschmack  
1 Apfel  
1 Birne  
etwas Wasser  
1/2 TL Zimt  
gemahlene Vanille  
20g Walnüsse



## Zubereitung

Hirse waschen und kochen, bis sie gar ist. Auskühlen lassen. Kannst du auch gut einen Tag vorher machen.

Hirse, Joghurt und Eiweißpulver vermengen. Apfel und Birne schälen und in etwas Wasser mit geschlossenem Deckel kochen. Mit Zimt und Vanille würzen und ziehen lassen.

Walnüsse hacken. Eventuell in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Hirse-Porridge auf Teller verteilen. Darauf den Kompott und die Nüsse geben.

# NUSS-NUGAT-PRALINEN



## Zutaten

240g Mandelmus  
4 TL Honig  
2 EL Kokosmehl  
12 getrocknete, entsteinte Datteln  
1 Prise Salz  
1 TL gemahlene Vanille  
2 EL Kokosöl  
80ml Wasser  
40g gehackte Mandeln  
200g 85% Zartbitterschokolade



## Zubereitung

Mandelmus, Honig und Kokosmehl gut miteinander vermengen. Teig auf ein Backpapier geben. Den Teig darauf zu einem Rechteck mit etwa 1cm Dicke formen. Diese Schicht für 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Währenddessen die Datteln, Salz, Vanille und 1 EL geschmolzenes Kokosöl mit dem Wasser in einem Mixer miteinander vermischen, bis eine homogene Dattelmasse entsteht.

Die Nougatschicht aus dem Tiefkühlfach holen und die Dattelmassen darüber geben. Darauf die gehackten Mandeln verteilen, etwas andrücken und erneut 30 Minuten in Gefrierfach stellen.

Schokolade mit 1 EL Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen und gut vermengen. Den Nougat aus dem Gefrierfach nehmen. Schokolade darauf verteilen und in 24 Stückchen schneiden und auskühlen lassen. Vor dem Servieren noch mal 15 Minuten ins Gefrierfach stellen.



# GULASCH MIT CRANBERRIES UND SCHOKOLADE

## Zutaten

250g Schalotten  
250g Champignons  
2 Karotten  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Olivenöl  
600g Gulasch  
Salz  
Pfeffer  
3 TL Tomatenmark  
500ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1/4 TL gemahlener Piment  
60g getrocknete Cranberrys  
30g 85% Zartbitterschokolade



## Zubereitung

Schalotten schälen und läng halbieen. Champignons putzen und vierteln. Karotten schälen und würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Gulasch darin scharf anbraten. Schalotten und Champignons hinzufügen und braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, alle Gewürze und Knoblauch hinzufügen. Gulasch nun zugedeckt 90 Minuten auf leichter Flamme schmoren lassen. Dann die Cranberrys hinzufügen und weitere 20 Minuten köcheln. Schokolade grob hacken und zum Gulasch hinzufügen. Wenn die Sauce zu dick ist, gelegentlich etwas Brühe hinzufügen.

Dieses Gulasch kannst du gut alleine und klassisch mit Kartoffeln, Rotkohl und/oder Salat kombinieren.



# ASIA-NUDELSALAT MIT TOFU

## Zutaten für 2 Portionen

100g Reismudeln  
200g Tofu  
2 TL Sojasoße  
1 TL Erdnussmus  
2 Möhren  
1 rote Paprika  
20 kleine Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
1 TL Kokosöl

fürs Dressing:  
Saft von 1 Limette  
2 TL Erdnussmus  
2 EL Sojasoße  
1 TL rote Currysoße  
1 TL fein geriebener Ingwer  
Salz  
Pfeffer



## Zubereitung

Marinade für den Tofu zubereiten. Dazu 2 TL Sojasoße, 2TL Wasser, 1 TL Erdnussmus, Salz, Pfeffer gut miteinander vermengen. Tofu in Würfel schneiden und dann mit der Marinade vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Pfanne erhitzen. Tofu in Kokosöl ein paar Minuten braten.

Reismudeln in einen Topf geben, dort mit kochendem übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Abgießen und kalt abschrecken. Möhren schälen und raspeln. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren, Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln zu einem Salat vermengen. Dressing mit den entsprechenden Zutaten herstellen.

Auf einem Teller erste die Reismudeln, den bunten Salat und dann den Tofu anrichten.



# BLAUBEER-MUFFINS IM GLAS

## Zutaten für 8 Stück

4 Eier  
100g Birkenzucker  
2 TL Weinsteinbackpulver  
100ml Mandelmilch  
100g Butter  
50g Eiweißpulver Vanille  
2-4 EL Mandelmehl  
200g gemahlene Mandeln  
etwa 100g Blaubeeren TK  
8 Gläser ca. 250ml  
Kokosfett



## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Gläser gründlich waschen und dann gut mit Kokosfett einfetten. Eier aufschlagen und nun alle Zutaten, abgesehen von den Blaubeeren zu einem homogenen Teig vermengen.

Teig auf die Gläser verteilen. Blaubeeren nun auf die Gläser verteilen und etwas in den Teig drücken. Muffins 25 bis 30 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob sie durch sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Entweder nun rausstürzen oder einfach aus dem Glas löffeln. Ich mach gerne das. Denn nun kann ich einfach Deckel auf die Muffins schrauben und sie überall mit hinnehmen. Meine Kinder lieben sie für Schule und Kindergarten ganz genauso.

# HIRSE PIZZA



## Zutaten

150g Hirse roh  
Wasser  
1 Ei  
Oregano  
Salz  
1 Dose Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Zwiebel  
2 EL italienische Kräuter  
Pfeffer  
2 Gemüsezwiebeln  
125g Parmesan  
Rapsöl  
Olivenöl



## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Hirse waschen und kochen. Wasser abgießen. Hirse nun mit einem Pürierstab zu Brei verarbeiten. Ei, Salz und Oregano dazu geben und gut durchpürieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Hirseteig darauf glatt streichen. Ich habe das Backpapier noch mit Rapsöl eingepinselt. Dann wird der Teig von unten auch ein bisschen krosser und lässt sich leichter lösen.

Gemüsezwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne in etwas Olivenöl braten. Rote Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Einen Topf erhitzen. Rote Zwiebeln in dem Topf anbraten. Tomaten, Knoblauch, Italienische Kräuter dazu geben, aufköcheln und dann gut pürieren.

Tomatensauce auf den Teig geben. Darauf die Gemüsezwiebeln verteilen. Parmesan über die Pizza reiben.

# BANANENTORTE



## Zutaten für 1 Springform

5 reife Bananen  
5 Eier  
1 TL gemahlene Vanille  
1 EL Birkenzucker  
2 EL Kokosöl  
300g gemahlene Mandeln  
1 TL Zimt  
200g 85% Zartbitterschokolade  
1 EL Kokosraspeln



## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier trennen und den Eischnee steif aufschlagen. Bananen pürieren. Kokosöl schmelzen und zu den Bananen geben. Alle Zutaten schrittweise unter den Eischnee heben und gut miteinander vermengen.

Eine 30cm Springform mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und etwas 35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Rausnehmen und auskühlen lassen. Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und dann über die Torte geben. Gleichmäßig einpinseln.

Alles mit Kokosraspeln bestreuen und aushärten lassen.



# THUNFISCH GARTENSALAT

## Zutaten für 2 Portionen

1 Dose Thunfisch  
1 rote Paprikaschote  
1/2 Salatgurke  
200g Tomaten  
2 hart gekochte Eier  
2 handvoll Feldsalat  
2 EL Petersilie, fein gehackt

für das Dressing:

2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1/2 TL scharfer Senf  
1/4 TL Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer



## Zubereitung

2 Weckgläser aufstellen, falls du dieses Gericht für unterwegs zubereiten möchtest. Ansonsten auf Tellern anrichten. Im Glas werden die Zutaten nach Gewicht gestapelt.

Thunfisch abgießen und auf die Gläser verteilen. Paprika waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und auf die Gläser verteilen. Mit der Gurke und den Tomaten den Schritt wiederholen. Eier halbieren und in die Gläser geben. Feldsalat waschen, trocken schleudern und die Gläser damit auffüllen.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermengen. In zwei kleine Gläser verteilen, damit du das Dressing mitnehmen kannst. Kurz vor dem Essen ins Glas geben und miteinander vermengen.



# INGWERPLÄTZCHEN



## Zutaten

2 Eier (eventuell bis 4, einfach testen)  
240g Mandelmehl  
65g Kokosmehl  
1/2 TL Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
2 TL Zimt  
2 TL Ingwer  
1/2 TL Piment  
1/2 TL Muskat  
270g Honig  
2 TL gemahlene Vanille



## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Eier in einer anderen Schüssel aufschlagen und gründlich mit dem Honig vermengen.

Jetzt beide Mengen gründlich miteinander vermengen. Ich habe die Teigmasse nun schrittweise in Kipferl-Formen gefüllt und bei 180°C für etwas 14 Minuten gebacken. Es kann auch jede andere Plätzchenform genommen werden.

Möchtest du den Teig mit Händen formen, muss der Teig erst einmal für 30 Minuten in den Kühlschrank. Danach kann der Teig in Bällchen geformt werden und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilt werden. Ist der Teig zu klebrig, einfach ein wenig in gemahlene Mandeln wälzen.

# HIMBEER-DESSERT



## Zutaten für 8 Portionen

450g Mandeljoghurt  
200g Mandelfrischkäse  
30g Eiweißpulver Vanillegeschmack  
50g Birkenzucker  
1 EL gemahlene Vanille  
650g TK Himbeeren  
2 EL Butter  
2 EL Birkenzucker  
100g Mandelblättchen



## Zubereitung

Himbeeren nicht auftauen. Mandeljoghurt und Mandelfrischkäse gut mit dem Eiweißpulver und Birkenzucker, sowie der gemahlene Vanille vermengen.

In Gläsern einzeln oder in einer großen Schüssel nun schichtweise die Zutaten vermengen. Immer im Wechsel eine Schicht Obst und dann eine Schicht Joghurt einfüllen.

Eine Pfanne erhitzen. Mandeln mit Birkenzucker und Butter vermengen und anrösten. Als Topping oben drauf geben. Alles zusammen ca. 1 Stunde stehen lassen. Dann sind die Himbeeren von alleine aufgetaut.



# KARTOFFELSALAT MIT LACHS UND GURKE

## Zutaten für 2 Portionen

300g Kartoffeln  
1/2 Salatgurke  
2 EL Weißweinessig  
2 TL Dill  
100g Cashewjoghurt  
50g Majonaisse  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
250g Stremellachs  
1/2 Beet Kresse



## Zubereitung

Kartoffeln schälen und gar kochen. Am besten einen Tag vorher, dann sind die Kartoffeln schon kalt und können sofort benutzt werden. Dressing aus Joghurt, Mayonnaise, Essig und Zitronensaft verrühren. Mit Dill, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in die gewünschte Größe schneiden und in eine Schüssel geben. Dressing dazu geben und unterheben. Stremellachs klein schneiden und unterheben. Gurke schälen, die Kerne mit einem Löffel rauslöffeln und in Stücke schneiden. Ebenfalls zum Salat geben und alles gut miteinander vermengen. Kresse nun über den Salat geben. Fertig zum genießen.



# GEBRATENE BANANEN MIT MINZ ERDBEERSAUCE

## Zutaten für 4 Personen

4 Bananen  
Ghee  
200g TK Erdbeeren  
1 handvoll frische  
Minze  
1 TL Honig



## Zubereitung

TK Erdbeeren in einen Topf geben und leicht köcheln, damit sie nicht nur auftauen, sondern auch warm und weich werden.

Frische Minze waschen, trocken schleudern und sehr fein hacken. Minze, sowie Honig zu den Erdbeeren geben und dann fein pürieren.

Pfann erhitzen. Bananen schälen und halbieren. Bananen kurz von beiden Seiten in Ghee backen. Auf Tellern anrichten und Erdbeersauce dazu servieren.



# KABELJAU IN KAFFEEBUTTER MIT WIRSING-PASTINAKEN-PÜREE

## Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljau  
1 TL Kaffeepulver  
3 EL Butter  
850g Wirsing  
300g Pastinaken  
500g Kartoffeln  
1 Prise Piment  
1 Prise Muskat  
Salz  
Pfeffer  
250g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
Ghee



## Zubereitung

3 EL Butter mit Kaffee, Salz und Pfeffer vermengen und zur Seite stellen. Wirsing waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Wirsing, Pastinaken und Kartoffeln in einen Topf geben. Zur Hälfte mit kochendem Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Immer wieder umrühren.

Backofen auf 160°C vorheizen. Kabeljau waschen und trocken tupfen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kabeljau darauf legen und die Butter darauf in Flöckchen verteilen. In den Backofen geben und ca. 25-30 Minuten garen. Dabei den Fisch immer wieder mit der Kaffeebutter einpinseln.

Schalotten schälen und vierteln. Pfanne erhitzen. Schalotten in Butterschmalz braten. Knoblauch schälen und zu den Schalotten pressen.

Ist das Wirsing-Pastinaken-Kartoffel-Gemüse gar, die Flüssigkeit in einem Behälter auffangen. Nun mit einem Pürierstab alles zu Püree verarbeiten. Eventuell mit etwas Wasser fluffiger machen. Mit Muskat, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch, Püree und Schalotten auf Tellern anrichten.

## Impressum

Medizinischer Haftungsausschluss: Sämtliche Inhalte der Angebote sind ausdrücklich keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Krankheiten und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Die Inhalte sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Die mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundenen Risiken können nur durch die Einbeziehung einer qualifizierten Heilperson verringert werden.

Alle Rechte vorbehalten: Jegliche, auch nur auszugsweise, Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin, Verena Krone.

Fotonachweis: canva.com  
Autorin und Gründerin: Verena Krone

[post@verenakrone.de](mailto:post@verenakrone.de)  
[www.verenakrone.de](http://www.verenakrone.de)

