

Ingwer-Peeeling



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

Für die Wellness-Rubrik: Ingwer-Peeeling selbst gemacht im Multizerkleinerer

Zutaten:

Mittelgroße Ingwer
200-400 gr. gutes Olivenöl
Meersalz oder Speisesalz

Zubereitung:

Mittelgroße Ingwer geschält in den Multizerkleinerer, dann 200 – 400 g gutes Olivenöl dazugeben und solange Meersalz oder Speisesalz zugeben, bis eine streichfähige Masse entstanden ist.

Ich fülle es immer in Tuppertrinkbecher, da in der Dusche Glas nicht so gut ist. Hält ewig.

Ist nicht für das Gesicht geeignet. Aber die Haut wird ganz weich damit.

Tipp:

Alternativzubereitung auch mit Zitronen und Zucker möglich.

Churroswaffeln mit Brandteig



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten:

100 gr Butter

250 ml Wasser

150 gr 550er Mehl

4 ganze Eier

Ergänzung MarieNa:

zzgl. 1 Prise Salz

zzgl. kurz vor Ende Knetvorgang etwas Hagelzucker schadet auch nicht

Zubereitung:

Butter und Wasser mit dem Flexielement rund 3 min bei 100 Grad auflösen und erwärmen.

Das Mehl auf einmal reingeben, Temperatur lassen. Auf Sicht rühren bis der Teig abgebrannt ist.

Temperatur ausschalten. Alle Eier auf einmal direkt zugeben. Auf Stufe 4 (Kindersicherung entriegeln) ungefähr 3-4 min ordentlich durchlagen.



Mit einem Eisportionierer ganz KLEINE Portionen ins belgische Eisen geben. Ca 5 min ausbacken (die gegen stark auf).
Heiß in Zucker wälzen (Zimt wäre auch möglich)

Tikka Masala – indisches Butterhendl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:

2 Zwiebel, feinst gehackt

750 g Hühnerbrustfilet gewürfelt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Dose gehackte Tomaten
1 Stück Ingwer, 2 cm, geschält und gerieben
1 Essl. Currypulver
1-2 Teel. Currypaste
1 Teel. Kurkuma
1 Essl. Garam Masala (Gewürz)
Kreuzkümmel
Salz
2 EL Tomatenmark
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
2 Essl. Joghurt

Zubereitung:

Etwas Öl in Kessel geben, Zwiebel anbraten (Kochrührelement, 140 °Grad), Fleisch dazu anbraten, ebenso den Knoblauch und Tomatenmark dazu geben und mit anrösten (Temperatur auf 120 Grad stellen), die ganzen Gewürze dazu und mit der Kokosmilch ablöschen und aufköcheln lassen, dann auf 90 Grad zurückdrehen. Tomaten dazu geben und 2 EL Joghurt. Alles köcheln, ca. 20-30 Minuten.

Abschmecken und mit Reis servieren. Binden war nicht nötig, aber wenns sein müsste mit Stärke binden.



Erdäpfelkäse



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:

Ca. 500 gr. gekochte kalte Kartoffeln

150-200 gr. Sauerrahm

1 mittlere Zwiebel (gewürfelt oder gerieben je nach Bundesland)

optional: Knoblauch (ich gerne mit)

Salz

Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Eine Handvoll gekochter kalter Kartoffeln, Sauerrahm, Zwiebel (gewürfelt oder gerieben je nach Bundesland), mit oder ohne Knoblauch (ich gerne mit), Salz.

Im Multi mit Messer gerade so viel mixen, dass noch Stücke zu sehen sind.

Zum Schluss Schnittlauchröllchen unterheben und servieren (ich konnte den ersten eigenen Schnittlauch ernten!).

Ich mag den Erdäpfelkas zu Dosenfisch oder Fleischlaberl.

Manche streichen ihn aufs Brot. Mahlzeit!

Lippenbalsam



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Das ultimatives Rezept für einen Lippenbalsam:

Zutaten:

4g Kokosnussöl

2g Sheabutter

2g Kakaobutter

4g Bienenwachs

Optional: Ein paar Tropfen Vitamin E und Aroma

Zubereitung:

Alles mit dem (sehr sauberen) Flexi bei 80 Grad schmelzen und in Lippieformen (alternativ Döschen, Silikonherzen etc.) gießen.

Das Rezept ist etwas fester so dass der Lippie auch in der Hosentasche wohnen kann.

Regenerierende Gesichtspflege – Beauty-Pflege-Wund- Allzweckpflege auf Sheabutter Basis



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Marianne Immler

Kürzlich gesehen und nun selbst nachgemacht. Meine Hände danken es mir schon nach drei Tagen, ist gut von Kopf bis Fuß, für Neurodermitis, Ekzeme, Sonnenbrand etc.- alles Bio Natur

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen, damit es sich lohnt

Zutaten:

1 Glasgefäß mit mindestens 100ml Inhalt

65g Sheabutter

10g Kokosöl

10g Mandelöl

10g Olivenöl

wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen, zuerst eher sparsam dosieren!)

dazu geben – Lavendel, Rosen, Ylang-Ylang etc.(reine ätherische Öle)

Zubereitung:

Mit Sheabutter in Kessel anfangen auf 44-46° und Stufe 3, wenn fast alles geschmolzen ist Kokosöl dazu und dann mit Flexi arbeiten – kurz auf 50° und Stufe 1, wenn alles klar ist – Temp. ausschalten und normal auf Stufe 3 rühren.



Ist die Temp. auf 40-42° runter 10g Mandelöl und 10g Olivenöl langsam dazu gießen, 1 Min. rühren lassen dann wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen) dazu geben



Danach alles vorsichtig in Gläschen abfüllen – trotz großem Topf ließ es sich super abfüllen.

Sheabutter unraffiniert ist für med. Zwecke (Neurodermitis etc.) besser geeignet da unbehandelt – BIO ist und somit mehr Wirkstoffe besitzt. Sheabutter sollte immer sehr sanft geschmolzen werden, meine Temperaturen sind die vom Regler und mit dem rühren optimal.

Ich habe anschließend alles sofort abgespült mit etwas Essig im Wasser, somit hatte ich keinen Geruch auch am Flexi nicht.

Sheabutter ist nicht günstig, aber für die Cremes und Salben zahlt man wesentlich mehr.

Meine Enkeltöchter haben Neurodermitis ich hoffe ihnen damit

besser helfen zu können und selber bin ich begeistert. Ich hoffe ich habe nichts vergessen und bin auf Eure Antworten gespannt.

Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)



Foto und Rezept von Billa Wepunkt

Zutaten:

eine ganze Avocado reif

eine sehr reife Banane

2 Tl Kakaoapulver

1 Tl Honig

Optional: 2 TL Mandelmus

Zubereitung:

Alles im Multi auf Stufe 3 messern, bis es schön glatt ist.

Haltbarkeit: Nach 10 Tagen im Kühlschrank war es noch gut. Dann war das Glas leer und der Haltbarkeitstest zuende.

Knoblauch-Zitronen-Getränk Knoblauch-Zitronensalz



Foto Rewecka Berberis

Rezept von Dr. Steinhagen – Kardiologe in Bad Oyenhausen und von Rewecka Berberis auf CC umgeschrieben.

Erkältungsprävention, putzt die Adern und soll auch bei Parodontose helfen.

Am besten 2 x jährlich.

Zutaten (für 2 Personen):

7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen)

ca 30 geschälte Knoblauchzehen

500 ml Wasser

1500 ml Wasser

Zubereitung:

7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen) und ca. 30 geschälte Knoblauchzehen mit 500 ml Wasser im Blender mixen. Das ganze in einem großen Topf mit weiteren 1,5 Liter Wasser kurz aufkochen.

Abkühlen und in einem Haarsieb über Nacht abtropfen lassen. In Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren .

14 Tage bis 3 Wochen tgl ein Schnapsglas voll trinken –

morgens oder abends.

Ich vertrage es nur abends.

xxxxxxxxxx

NEIN MAN STINKT NICHT

xxxxxxxxxx

Resteverwertung Knoblauch–Zitronensalz:

Den Trester trocknen, in der Gewürzmühle mahlen und mit Meersalz mischen

Fertig ist das Knoblauch Zitronensalz

Smoothiebowl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Zutaten:

100 Gramm Tiefkühl-Erdbeeren

Eine Banane

Einen Apfel

250 ml Alpro Kokosmilch

50 Gramm Haferflocken (bzw. Hafer im Flocker geflockt)

50 Gramm Naturjoghurt

Honig/Stevia/Zucker nach Bedarf

Toppings nach Belieben, in diesem Fall Chiasamen, Hanfsamen, Kokosraspeln, Banane, Cranberries und Kakaonibs

Zubereitung:

Alle Zutaten im Blender auf hoher Stufe cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

In eine Schüssel füllen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann mit den Toppings bestreuen und genießen.

Pikante Topfenlaibchen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Ali Hallo

Zutaten:

500g Topfen (Quark)

2 Eier

ca. 5/6El Brösel

ca. 5/6El Maismehl

etwas geriebener Käse, nach Belieben

1 gehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe, gehackt

einige Blätter Bärlauch, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

Alles in der CC mit dem K-Haken vermischen und anziehen lassen (Masse kann dadurch gut vorbereitet werden).

Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen und mit dem El Häufchen in das Öl setzen und flachdrücken/streichen.



Bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten bräunen lassen.

Dazu grüner Salat und evtl noch einen Klacks Rahm (Wir hatten noch gedünstetes Wurzelgemüse dazu.)

Guten Appetit!

Anmerkung: Durch Zugabe von anderen Kräutern, gehacktem Gemüse/Schinken kann man das Gericht sehr gut variieren