

# 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 Enkeltochter 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 Kakoapulver

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*

---

## Bärlauchcremesuppe





Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Kalorienarm 250 ml hat nur ca. 60Kalorien, wenn man den Knusperspeck weglässt und sehr leicht in der CC zu machen.

**Zutaten:**

für 4 Portionen

1 große mehlig Kartoffel

400 g Bärlauch

1 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1l Brühe

100 ml Schlagobers/Sahne

Salz

Pfeffer

Muskat

Optional: Speck

**Zubereitung:**

Für die Bärlauchsuppe Kartoffel in Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen (Kochrührelement, 140 Grad/Rührintervall 3).



Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen (knapp unter 100 Grad).



Bärlauch grob schneiden und in die kochende Suppe geben, 2-3 Minuten kochen lassen.



Danach mit einem Pürierstab und mit Schlagobers pürieren.



Optional: Mit Knusperspeck



---

## Krautsalat nach türkischer Art



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silke Wenning

Passt auch gut als Krautsalat auf Lamacun

### **Zutaten:**

- 1/2 Weißkohl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 türkischer Jogurt – Yasha Ayman
- 3 El Mayonnaise
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tl Salz

### **Zubereitung:**

Weißkohl fein im Multizerkleinerer raspeln, ca. 5 min blanchieren und abkühlen lassen.

Knoblauch mit dem Messer plattpressen und kleinhaken

Zwiebel vierteln und in Streifen schneiden.

Knoblauch, Zwiebeln, Mayonnaise und Joghurt verrühren und salzen.

Dressing zum Weißkohl geben.

Den Salat lasse ich mindestens 2 Stunden durchziehen.

---

## Kerniges Roggen-Mischbrot





Rezept und Fotos von Dietmar Völlmar

### **Zutaten:**

Sauerteig:

200g Roggenmehl 1150

200g Wasser (50°C)

50g Roggenanstellgut

Saaten-Brühstück:

90g Kürbiskerne

60g Leinsamen

3g Salz

150g Wasser (kochend)

Hauptteig:

Sauerteig

Saaten-Brühstück

275g Wasser (45°C)

320g Roggenmehl 1150

80g Weizenmehl 550

50g feiner Hartweizengries

15g Salz

24g Honig

4g Frischhefe

### **Zubereitung:**

### Sauerteig:

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen und 12-24 Stunden reifen lassen.

### Saaten-Brühstück:

Kürbiskerne und Leinsamen auf mittlerer Hitze rösten bis sie eine schöne Farbe haben und angenehm duften.

Die Saaten mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. 1-2 Stunden abkühlen lassen.

### Hauptteig:

Alle Zutaten außer Saaten-Brühstück 8 Minuten gut verkneten. Dann das Saaten-Brühstück etwa 2 Minuten unterkneten.

Derweil eine Kastenform (für 1.500g) mit Öl auspinseln und eventuell mit Saaten ausstreuen.

Den Teig in die Kastenform füllen, mit Wasser besprühen, glatt streichen und mit Saaten oder Mehl bestreuen.

Dann den Teig in der Form für etwa 2-3 Stunden reifen und gehen lassen, bis sich an der Oberfläche des Teiges Risse zeigen.

Das Brot in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und die Hitze sofort auf 210°C reduzieren. Die Backzeit beträgt etwa 70 Minuten.

Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

---



# Eierschalen als Calciumquelle für Hundebesitzer



Foto und Anleitung von Corinna Gerbitz

## **Zutaten:**

Eierschalen getrocknet

## **Zubereitung:**

Im Blender zerkleinern. Alternativ im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern, da aber aufpassen, dass das Gefäß nicht zerkratzt wird. Kleine Mengen in der Gewürzmühle.

Dient für Hunde in Verbindung mit einem Futterplan. Eierschale wird als Calciumquelle benötigt, wenn das Futter selbst zusammengestellt wird. Zu einem Alleinfuttermittel bitte nicht extra Eierschale zufüttern.

Geht auch für Katzen, Vögel etc.

Oder lt. Karin AM auch als Dünger für Tomaten im Garten: Eierschalen, Kaffeesatz und Bananenschalen mit etwas Wasser gemixt. Gibt keinen besseren Dünger.