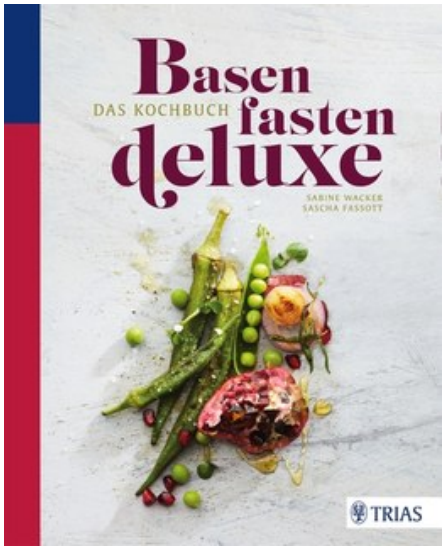
Wacker S / Fassott S
Basenfasten de luxe - Das Kochbuch

Reading excerpt

Basenfasten de luxe - Das Kochbuch
of Wacker S / Fassott S
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.com/b20246

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

aus: Wacker u.a., Basenfasten. Das Kochbuch deluxe (ISBN 9783830482475) © 2015 Trias Verlag

Gebratener Pinova-Apfel und Halloween-Kürbis auf Feldsalat-Schalotten-Gemüse

Halloween

40 g Walnusskerne
2 Äpfel (Sorte Pinova)
1 kg Halloween-Kürbis (z. B. Sorte Howden)
5 g Curry
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
200 ml Walnussöl
2 Schalotten
350 g Feldsalat
1 kleine Schale Fenchelsprossen

Die Walnusskerne zerbröseln und in einer Pfanne mit etwas Salz rösten.

Die Äpfel sechsteln und die Spalten entkernen.

Den Halloween-Kürbis von der Schale befreien und in gleich große Stücke wie die Apfelspalten schneiden.

Apfel- und Kürbisstücke mit Curry, Salz und Pfeffer marinieren und in einer Pfanne mit etwas Walnussöl auf allen Seiten gut anbraten. Die Stücke auf einem Backblech im Backofen 15–20 Min. bei 185 Grad garen.

In der Zwischenzeit die Schalotten in Würfel schneiden. Den gewaschenen Feldsalat mit den Schalottenwürfeln in Walnussöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den geschwenkten Feldsalat der Länge nach auf einer ovalen Platte anrichten. Die Kürbis- und Apfelstücke vom Ofen direkt auf die Platte geben, mit den gerösteten Walnusskernen bestreuen und mit dem Saft vom Backofenblech beträufeln.

Die Krönung sind die Fenchelsprossen (selbst gezogen), die dem Gericht eine wunderbar frische Note verleihen.

Für 2 Personen, fertig in 50 Minuten inkl. 15 Minuten Garzeit.

aus: Wacker u.a., Basenfasten. Das Kochbuch deluxe (ISBN 9783830482475) © 2015 Trias Verlag

aus: Wacker u.a., Basenfasten. Das Kochbuch deluxe (ISBN 9783830482475) © 2015 Trias Verlag

Brombeer-Bananen-Smoothie

Blackberry Power

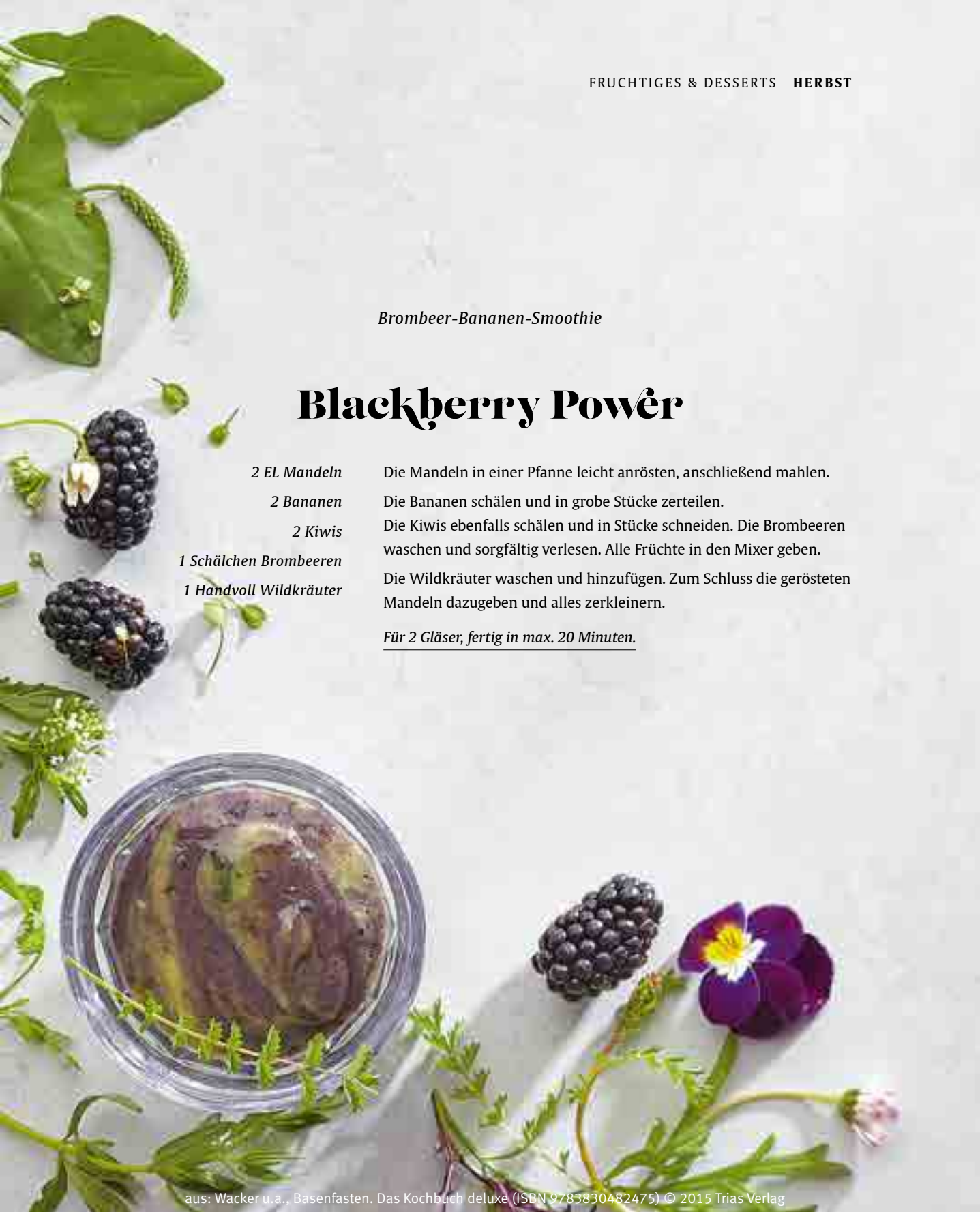
2 EL Mandeln
2 Bananen
2 Kiwis
1 Schälchen Brombeeren
1 Handvoll Wildkräuter

Die Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten, anschließend mahlen.

Die Bananen schälen und in grobe Stücke zerteilen.
Die Kiwis ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. Die Brombeeren waschen und sorgfältig verlesen. Alle Früchte in den Mixer geben.

Die Wildkräuter waschen und hinzufügen. Zum Schluss die gerösteten Mandeln dazugeben und alles zerkleinern.

Für 2 Gläser, fertig in max. 20 Minuten.



aus: Wacker u.a., Basenfasten. Das Kochbuch deluxe (ISBN 9783830482475) © 2015 Trias Verlag

Marinierte Williams Christbirne mit Dörrobst-Allerlei und Schaum von gerösteten Mandeln

»Ein Willi bitte«

50 g gehobelte Mandeln

2 reife Williams Christbirnen

Saft und Abrieb von 3 unbehandelten Orangen

Saft und Abrieb von 2 unbehandelten Zitronen

1 Msp. Zimt

1 Msp. Safran

100 ml Agavendicksaft

200 ml Mandelmilch

60 g Dörrobst, gemischt

1 kleine Schale Steviakresse (Seite 160)

Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten.

Die Williams Christbirnen schälen und mit einem Messer durch den Stiel hindurch halbieren. Mit einem Parisiennelöffel das Kerngehäuse entfernen.

Saft und Abrieb der Orangen und Zitronen, Zimt, Safran und Agavendicksaft mit der Mandelmilch verrühren, die Birnen in der Flüssigkeit in einem Topf bei geschlossenem Deckel langsam weich garen (pochieren).

Das Dörrobst hacken. Birnen aus dem Sud nehmen, die Dörrobststücke und die Mandeln in die Mandelmilch geben und ziehen lassen. Das Ganze durch ein Sieb gießen, damit man die aromatisierte Mandelmilch ohne Einlage zum Aufschäumen erhält.

Die Mandelmilch in den Kühlschrank stellen und kurz vor dem Anrichten mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.

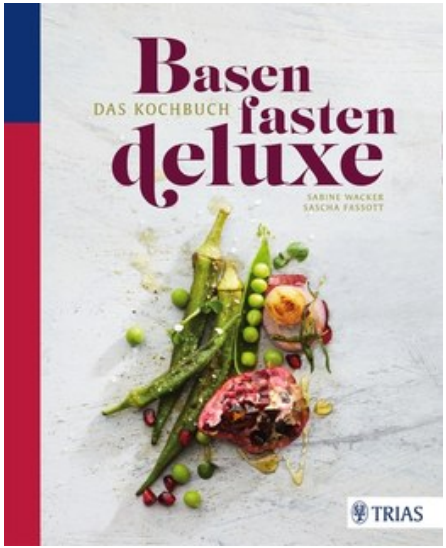
Die Birnenhälften in je einen kleinen Suppenteller platzieren.

Die Dörrobststücke darüberstreuen, den aromatisierten Mandelschaum darübergeben und mit gerösteten Mandeln und frischer Steviakresse garnieren.

Für 2 Personen, fertig in 60 Minuten inkl. 30 Minuten Kühlzeit.

aus: Wacker u.a., Basenfasten. Das Kochbuch deluxe (ISBN 9783830482475) © 2015 Trias Verlag

aus: Wacker u.a., Basenfasten. Das Kochbuch deluxe (ISBN 9783830482475) © 2015 Trias Verlag



Wacker S / Fassott S

Basenfasten de luxe - Das Kochbuch

176 pages, hb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com