

FIT DURCH DEN WINTER

Ernährung | Yoga | Anwendungen

Ernährung

Rezepte:

Grünkohl-smoothie

-muffins

-curry

Hustensaft

Aromawasser

Dattelschiffchen

Yoga

-mit achtsamen Yogaübungen
das Immunsystem anregen.

Anwendung

Heiße Tücher

Fußpeeling/-bad

Fußreflexzonenmassage

Osteopathie

Weitere Informationen

kraeuter-pflug.de

project-gesund-leben.de

www.die-wellness-scheune.de

Anke Attmann: 0171-8307251

Gaby Arendt: 0151-12016228

Kirchenweg 1, 24253 Prasdorf



Ablauf

10.00-10.30 Uhr Begrüßung

ansteigendes Fußbad

10.30-12.00 Uhr Yoga

12.00-13.00 Uhr Mittagessen / Pause

13.00- 15.00 Uhr Anwendungen/ freie Zeit

15.00- 16.00 Ausklang mit heißer Schokolade

und Keksen



Tipps und noch mehr Tipps:

Diese Liste ist unendlich erweiterbar. Sie soll aufzeigen was du alles machen könntest! Versuch dabei eine Leichtigkeit zu behalten und spielerisch damit umzugehen. Such dir das raus was du am liebsten magst. Viele Dinge davon lassen sich ganz einfach in den Alltag einfügen. Sei stolz auf dich wenn du davon etwas gemacht hast!

- ◆ spazierengehen Licht und Sonne
- ◆ viel schlafen
- ◆ viel trinken
- ◆ Wechelduschen (Kneipen)
- ◆ Sauna
- ◆ Yoga
- ◆ Lächeln
- ◆ für warme Füße sorgen
- ◆ Händewaschen
- ◆ Nasenspülung
- ◆ für frische Luft im Haus sorgen
- ◆ gutes Essen... Hühnersuppe
- ◆ Meerrettich, Porree, Zwiebeln
- ◆ Fliederbeersaft
- ◆ Vit. D, C , Zink
- ◆ Ingwer, Gewürze, Kräuter...
- ◆ ...

Rezepte

Aromawasser

-2 Scheiben Ingwer und 1 TL Glühweingewürz mit 1l kochendem Wasser übergießen, 2 EL Apfelessig hinzufügen

Hustensaft

-1/2 Zwiebel, 1TL Thymian, 1TL Salbei mit 500ml kochendem Wasser übergießen
- 20 Min. ziehen lassen, 2 EL Honig einrühren

Salbeitinktur

5 Stängel Salbei, 1/2 Doppelkorn

- Salbei klein schneiden, in ein Schraubglas geben, mit dem Alkohol auffüllen
- 2-3 Wochen ziehen lassen, hin und wieder schütteln
- anschließend filtern und in einer dunklen Flasche aufbewahren

Anwendung: bei Zahnfleischentzündung oder Halsschmerzen 1 TL Tinktur mit 100ml Wasser mischen und mehrmals tägl. gurgeln.

Grünkohl-Bananen-Smoothie für 2 Gläser à 250 ml

1 Handvoll Grünkohl, 1 Apfel, 1/2 Orange, 1 Banane

-alle Zutaten mit 200 ml mixen bis der Smoothie cremig ist.

Grünkohl-Muffins

300 g Grünkohl, Salz, 1 Zwiebel, 250 g Dinkelmehl, 1 Pck Backpulver (Weinstein), 80 ml Rapsöl, 400 ml Mineralwasser (kohlen säurehaltig), 30 g Pinienkerne, Salz & Pfeffer, Papier-Backförmchen (oder Fett für die Blechbackform)

So geht's:

- 1 Den Backofen auf 190°C (Umluft 175°C) vorheizen.
- 2 Den Grünkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.
- 3 Herausnehmen, abtropfen lassen und sehr fein hacken.
- 4 Die Zwiebel schälen und würfeln und in 1 EL Sonnenblumenöl glasig dünsten.
- 5 Den Grünkohl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Das Mehl, das Backpulver und 1-2 TL Salz mischen. Das Öl und das Mineralwasser unterrühren.
- 7 Die Mehlmischung, die Pinienkerne und den Kohl kurz mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten.
- 8 Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) mit Papier-Backförmchen auslegen. Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen.
- 9 Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

kcal: 300 , Eiweiß: 10 g, Fett: 15 g, Kohlehydrate: 15 g

MAROKKANISCHER KICHERERBSEN, GRÜNKOHL UND SÜSSKARTOFFEL-EINTOPF

VORBEREITUNG 15 Mins., KOCHZEIT 30 Mins., GESAMTZEIT 45 Mins. Autor: Heavenlynn Healthy Portionen: 6

ZUTATEN

340g rohes Quinoa
 1 TL Apfelessig (optional)
 2 EL natives Olivenöl
 3 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Koriander
 1 TL Kurkuma
 ½ TL Ingwerpulver
 ½ TL Zimt
 ½ TL Meersalz
 ½ TL Pfeffer
 eine Prise Cayenne-Pfeffer
 2 Süßkartoffeln (ca. 1kg)
 1 gelbe Paprika
 2 Karotten
 1 kleiner Fenchel
 1 Dose Tomaten (stückig)
 750ml Wasser
 2 EL selbstgemachte Gemüsebrühe
 2 Dosen (800g) Kichererbsen
 1 Zitrone
 4 große Handvoll Grünkohl oder Spinat
 frische Kräuter (Minze, Petersilie, Koriander)

ANLEITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Karotten und Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Die äußeren Blätter und den Strunk des Fenchels entfernen und den Rest in kleine Stücke schneiden. Den Grünkohl waschen und die Blätter vom Stängel entfernen.
2. Das Olivenöl in einem großem Kochtopf oder Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und alle Gewürze dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Nun die Süßkartoffeln, Karotten, Paprika und Fenchel dazugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Das Wasser, die Gemüsebrühe und die Tomaten dazugeben und auf hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich, aber noch bissfest sind.
4. In der Zwischenzeit das Quinoa laut Packungsanleitung mit dem Apfelessig und einem Teelöffel Zitronensaft kochen, bis sich kleine weiße Ringe um das Quinoakorn gebildet haben. Überschüssiges Wasser abgießen und das Quinoa zur Seite stellen.
5. Nun die Kichererbsen zum Eintopf dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Grünkohl unterrühren. Je nach Geschmack mit etwas mehr Salz würzen,
6. Mit frischen Kräutern wie Minze, Petersilie oder Koriander und frischem Zitronensaft garnieren.

Dattelschiffchen

125g Butter, 250g Dinkelflocken, 200g Soft-Datteln, 2 Eier, Vanille, Zimt, 1/2 TL Backpulver
 -Datteln mit der Butter mixen, restliche Zutaten untermischen, mit dem TL kleine Häufchen auf das Backblech setzen, 15-20 Min 175 Grad backen.

