

AUSGABE 3  
NOVEMBER 2020

# KALTE JAHRESZEIT



---

DIESE AUSGABE WIRD HERBSTLICH. GEMÜSE DER SAISON WIE ROTKOHL, KOHLRABI UND KARTOFFELN BEKOMMEN IHRE AUFMERKSAMKEIT. ABER AUCH EINE SÜSSE HAUPTSPEISE UND EIN WÄRMENDES GETRÄNK ERWARTEN DICH.

---

# SCHNELLER ROTKOHLSALAT

4 PORTIONEN



**400 G ROTKOHHL**

**2 ÄPFEL**

**1 DOSE MAIS**

**1 ZWIEBEL**

**1 EL OLIVENÖL**

**1 EL ZITRONENSAFT**

**1 EL AHORNSIRUP**

**SALZ UND PFEFFER**

---

# ZUBEREITUNG

**ROTKOHL SCHNEIDEN UND WASCHEN. ZWIEBEL SCHÄLEN UND WÜRFELN. ÄPFEL EBENFALLS WASCHEN UND REIBEN ODER KLEIN SCHNEIDEN. MAIS AUS DER DOSE ABTROPFEN LASSEN. ALLES ZUSAMMEN IN EINER SCHÜSSEL VERMENGEN.**

**ZITRONE AUSPRESSEN UND DEN SAFT MIT OLIVENÖL, AHORNSIRUP UND SALZ UND PFEFFER VERMENGEN. DRESSING ÜBER DEN SALAT GEBEN.**

## INFO ROTKOHL

**ROTKOHL ROH ESSEN?**

**JA UNBEDINGT!**

**SCHON 200 G ROTKOHL AM TAG DECKEN MIT 100 MG VITAMIN C DEINEN TAGESBEDARF. AUSSERDEM STECKEN IN IHM SEHR VIEL VITAMIN K. AUCH MINERALSTOFFE WIE SELEN, MAGNESIUM UND KALIUM KOMMEN NICHT ZU KURZ. SEIN HOHER GEHALT AN BALLASTSTOFFEN SÄTTIGT LANGE UND REGT DIE VERDAUUNG AN. BESONDERS BEMERKENSWERT IST SEIN HOHER GEHALT AN SOGENANTEN SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFEN. SIE FANGEN SCHÄDLICHE FREIE RADIKALE AB UND SCHÜTZEN DEINE ZELLEN.**





# KOHLRABI- KARTOFFEL STAMPF

2 PORTIONEN

**1 KOHLRABI  
6 KARTOFFELN  
2 ZWIEBELN  
50G WALNÜSSE  
SALZ, PFEFFER, KURKUMA, MUSKATNUSS**

**KOHLRABI UND KARTOFFEL SCHÄLEN, WASCHEN UND GROB WÜRFELN. CA. 20 MINUTEN IN WASSER KOCHEN, BIS ALLES WEICH IST. DANN MIT SALZ, PFEFFER, KURKUMA UND MUSKATNUSS STAMPFEN.**

**ZWIEBELN IN RINGE SCHNEIDEN UND IN EINER PFANNE MIT ÖL BRATEN, BIS SIE GOLDBRAUN UND WEICH SIND. WALNÜSSE KLEIN HACKEN UND EBENFALLS IN EINER PFANNE ANRÖSTEN.**

**ALLES ZUSAMMEN AUF EINEM TELLER SERVIEREN.**



# SÜSSE SCHUPFNUDELN

2 PORTIONEN

**500 G SCHUPFNUDELN**  
**2 EL MARGARINE**  
**3 EL ZUCKER**  
**1 TL ZIMT**  
**250 ML APFELSAFT**  
**45 G APFELMUS**

**DIE SCHUPFNUDELN MIT DER MARGARINE IN EINER PFANNE GOLDBRAUN BRATEN. ZIMT UND ZUCKER DARÜBERSTREUEN UND GUT DURCHMISCHEN. ANSCHLIESSEND MIT DEM APFELSAFT ABLÖSCHEN. DER APFELSAFT SOLL SICH VOLLSTÄNDIG EINKOCHEN.**

**SERVIEREN KANNST DU DAS HERBSTLICHE GERICHT ANSCHLIESSEND MIT APFELMUS UND WENN GEWÜNSCHT EINEM HALBEN FRISCHEN APFEL.**

---

# KURKUMA LATTE

DIE MITTLERWEILE GEHYPTER KURKUMA LATTE, ODER AUCH GOLDENE MILCH GENANNT, KANNST DU AUCH EINFACH ZUHAUSE HERSTELLEN.

FÜR CIRCA ZEHN KURKUMA LATTE BRAUCHST DU:

4 EL KURKUMAPULVER  
2 EL INGWERPULVER  
½ TL GEMAHLENER PFEFFER  
2 EL ZIMT 1 PRISE MUSKATNUSS  
1 MSP. KARDAMOMPULVER

OPTIONAL EINE PRISE WEITERERER GEWÜRZE, Z.B. VANILLE, CHILI, KAKAO, NELKENPULVER

ALLES IN EINEM SCHRAUBGLAS MITEINANDER VERMENGEN.

UM DEINE KURKUMA LATTE DANN ZU TRINKEN, RÜHRST DU 1-2 TL DEINES PULVERS IN WARMER MILCH EIN.

