



Andrea Mohrhusen
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 16 (April 2010)

1. Aktuelles

Ostern steht kurz bevor. Nach dem langen Winter tun die wärmenden Sonnenstrahlen richtig gut. Ich wünsche allen ein paar geruhsame Ostertage.

2. Termine

Im April führe ich einen Kurs an der KVHS Wesermarsch durch. Thema: Mehr Wohlbefinden in 6 Wochen. Beginn ist der 07.04.2010, 20.00 Uhr. Veranstaltungsort ist der Meyershof in Brake. Anmeldungen nimmt die KVHS Wesermarsch entgegen.

3. Saisonkalender

Die Saisontipps für Obst und Gemüse finden sich auf meiner Homepage im Download-Bereich.

4. Rezept-Ideen

Seit etwa drei Jahren sind wir Fans von „Frühstück bei Stefanie“. Mehr oder weniger regelmäßig sind wir dort zu Gast. Nein, nicht beim NDR, sondern in Steffis Friesenkate am Deich in St. Joostergroden. Dort gibt es ein paar liebevoll eingerichtete Zimmer. Schaut man aus dem Fenster, laufen direkt am Deich die Schafe. Und wenn man Glück hat, kommt Kater Kasimir zu Besuch. Morgens gibt es ein herrlich gutes Frühstück in gemütlicher Atmosphäre. Neugierig geworden? www.friesenkate-friesland.de.

Steffis urgesunder Frühstückssaft

Zutaten:

Gemüse und Obst nach Belieben, Saft

Zubereitung:

Man nehme das Gemüse und Obst, püriere es fein, gieße es mit Saft auf und püriere es noch einmal. So schmeckt auch Kindern Gemüse schon zum Frühstück.

Essbarer Eierbecher

Zutaten:

475 gr. Mehl Type 1050, 250 gr. Quark, 10 EL Milch, 10 EL Öl, 6 EL Zucker, 1 Vanillezucker, 1 1/2 Backpulver, Salz, Mehl

Zubereitung:

Quark, Öl, Milch, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben, gut durchkneten. Aus dem Teig Kugeln formen und mit einem Löffel eine Mulde eindrücken. Die fertigen „Eierbecher“ auf ein Blech legen und mit Milch bestreichen. Bei 175°C ca. 10–15 min. backen. Zum Frühstück oder für ein Buffet einfach ein Ei in die Mulde setzen.

5. Tipp des Monats

Man stelle sich jeden Abend folgende Frage: „Was war das Schönste am heutigen Tage?“ und denke darüber nach. Ebenso darüber, wofür man dankbar ist. Es muss nicht immer das Große sein, manchmal sind es auch die ganz kleinen Dinge, die zählen. Das Ganze in einem kleinen Büchlein aufgeschrieben, macht es auch später noch eine Freude, wenn man es nachliest. Wer nicht aufschreiben möchte, kann diese Fragen auch in Gedanken beantworten. Da bekommt doch das Wort „Ge-Danke“ eine neue Bedeutung, oder? Diese Methode verhilft zu innerer positiver Einstellung und somit zu gutem Schlaf.

6. Neulich...

... beim Eierauspusten. Ich stand in der Küche und pustete Eier aus, damit meine Kinder sie bemalen konnten. Mit aller Kraft pustete ich das flüssige Ei durch das kleine Loch. Meine Tochter stand daneben und machte mir Mut. „Weiter so Mama, ich kann das Eigelb schon sehen! Gleich ist alles draußen!“ Ich fühlte mich plötzlich um einige Jahre zurückversetzt. Das teilte ich meiner Tochter auch mit: „Ich fühle mich wie damals im Kreißsaal...“ Meine Tochter daraufhin: „Wieso, musstest Du da auch Eier auspusten?“

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem FitLetter. Gerne bin ich auch für Rückmeldungen, Anregungen und Kritiken offen. Antwort bitte an: info@ess-dich-fit.de. Auch Abmeldungen vom Newsletter bitte über diese E-Mail tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, April 2010