



Andrea Mohrhussen
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 19 (Juli 2010)

1. Aktuelles

Auch der FitLetter bleibt vom WM-Fieber nicht ganz verschont. Diese und andere Flaggen gibt es auf www.nationalflaggen.de.



Desöfteren wurde ich nach guten Thermomix-Rezepten gefragt. Ab sofort möchte ich in der Rubrik Rezepte zusätzlich zu den „normalen“ auch Thermomix-Rezepte, getestet von Gudrun Martens, anbieten.

2. Termine

Urlaub, Ferien, Sommer, Sonne, Hängematte, Seele baumeln lassen, Fahrradfahren, Schwimmen gehen, Eis essen, neue Ideen sammeln, ...

3. Saisonkalender

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

4. Rezept-Ideen

Das Thermomix-Rezept

Bei im Sommer 2010 unerwartet auftretender Temperatur über 20 Grad, was eventuell für drei Wochen in den Monaten Juli/August eintreten könnte, empfiehlt sich folgendes: Vorsichtshalber für eventuell unbekannt auftauchende Hitze-Temperaturen vorsorglich schon einmal 10 Eiswürfel einfrieren. Sowie auch 2 Bananen in Scheiben schneiden und einfrieren (oder anderes gefrorenes Obst). Bei plötzlich eintretender Hitze nimmt man dann den rettenden Thermomix und macht folgendes:

70 g Zucker = 4 Sek. auf Turbo
10 Eiswürfel = 4 Sek. auf Turbo / (oder alternativ das gefrorene Obst)
700 g Milch = 4 Sek. auf Stufe 10
= herrlich kalorienarme aufgeschäumte Eismilch für die Familie
Alternativ: + 3 TL Kakaopulver oder + 3 TL Nescafé
= Weight Watcher Eiscafé oder 'Eis-Schokolade'.

Einfach, günstig, kalorienarm und schlicht weg mega lecker durch die Power des Thermomix (10.000 Umdrehungen bei dem Turbo-Knopf). Weitere Rezepte können alle bei Gudrun Martens, Schützenhofstr. 4, 26180 Rastede, Tel.: 04402/82755, Mail-Adresse: martens@martens-kochstudio.de erfragen.

WM-Torte für Fußball am Nachmittag
(getestet am 27.06.2010 – Deutschland gewonnen!!!)



Zutaten:

1 Obstboden, schwarze Trauben, rote Himbeeren, goldene Aprikosen, Tortenguß

Zubereitung:

Den Obstboden nach Belieben mit dem Obst belegen und mit Tortenguß begießen.

Version 1: mittig Aprikose, dann ein Ring Himbeeren, außen Trauben – zunächst nicht so deutlich als Flagge erkennbar, aber es bekommt jeder ein gleiches Stück. Auf dem Teller mit Sahne daneben dekoriert kommt die Wirkung jedoch gut zur Geltung.

Version 2: das Obst als große Flagge auflegen – sieht zunächst super aus, geschnitten auf dem Teller leider nicht mehr. Positiv für alle, die nicht alle Obstsorten mögen.



WM-Spieße für Fußball am Abend
(für das Endspiel am 11.07.2010, dass die Deutschen gewinnen!!!)

Zutaten:

Goldene Käsewürfel, rote Tomaten, schwarze Trauben, Spieße

Zubereitung:

Aus o. g. Zutaten Käsespieße fertigen, natürlich in der richtigen Reihenfolge! Allerdings ist Vorsicht geboten, wenn der Speiß im Mund ist und gerade ein Tor fällt...

5. Tipp des Monats

Momentan lese ich gerade das Buch „Die Leiden einer Kassiererin“ von Anna Sam. Es ist so witzig geschrieben und trifft den Nagel auf den Kopf. Auch wenn ich es noch nicht durch habe, so gehe ich doch jetzt schon mit einer ganz anderen Einstellung einkaufen. Super Hängematten- oder Strand-Lektüre.

6. Spruch des Monats

Gesehen in einer Rehaklinik in Lingen:

Der Mensch behält

- 20% durch Hören
- 30% durch Sehen
- 50% durch Hören und Sehen
- 70% worüber er selbst spricht
- 90% von dem, was er selbst ausführt

7. Neulich...



... stellte ich fest, dass mit fortschreitender WM immer mehr Autos mit Deutschlandfahnen und sonstigem Zubehör geschmückt sind. Es gibt fast nichts, was es nicht gibt. Es gibt sogar Autos, die über und über beklebt, behängt, gefüllt sind mit schwarz-rot-goldenen Artikeln. Neu in diesem Jahr sind die Überzieher für die Ohren (Spiegel). Was ich für das nächste Mal noch empfehlen möchte, sind Flaggen für die Scheibenwischer. So kann man völlig fahrtwindunabhängig auch an der roten Ampel noch winken. Übrigens: Der Auto-Karneval-Aschermittwoch ist am 11.07.2010. ©

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, Juli 2010