



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 26 (Februar 2011)

1. Aktuelles/Termine

Am 7. Februar findet ein Vortrag zum Thema „Leichte Kost“ in Mentzhausen in der Mehrzweckhalle statt. Natürlich wird es auch eine Verkostung geben.

2. Saisonkalender

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

3. Rezept-Ideen

Müslibrot

Zutaten:

150 gr. Roggenschrot, 150 gr. Weizenschrot, 200 gr. dunkles Weizenmehl, 150 gr. Müsli, 1 Würfel Hefe, ca. 250 ml Wasser, Sirup, Salz

Zubereitung:

Roggen und Weizen schroten, Mehl, Müsli, Salz, Sirup, Hefe und Wasser dazugeben. Teig kneten. Evtl. einen kleinen Schuß Zuckercouleur dazugeben.

In eine Brotform geben und bei 50°C etwa 20 min. gehen lassen. Bei 180°C etwa 50 min. fertig backen.

Faschings-Cocktail

Die Faschingszeit ist dieses Jahr recht spät, aber der passende Cocktail kann gut im Februar schon geübt werden:

Scroppino (ein italienischer Cocktail) mit Abwandlungen:

200 g gelbes Obst einfrieren z.B. 1 kleine Dose Ananas ohne Saft, hervorragend eignen sich auch Mandarinen, die jetzt nicht schmecken, oder Apfelsinen, im Sommer auch Nektarinen.

Dann 70 g Zucker 5 Sek. auf Turbo zu Puderzucker
200 g gefrorenes Obst 5 Sek. auf Turbo zerkleinern
50 g Vodka, Bacardi o.ä. +
30 g Milch +
1 kleine Flasche Piccolo Sekt +
500 g Orangensaft = 5 Sek. auf Turbo vermischen

Ein sehr gesunder Cocktail mit vielen Vitaminen zur Faschings- oder eben auch Winterzeit.

Weitere Rezepte können alle bei Gudrun Martens, Schützenhofstr. 4, 26180 Rastede, Tel.: 04402/82755, Mail-Adresse: martens@martens-kochstudio.de erfragen.

4. Tipp des Monats

Aufräumen, einfach mal aufräumen. Und zwar in den hinterletzten Katakomben der Schränke. Man wundert sich, was man so alles findet. So habe ich einen Füller wieder gefunden, den ich mindestens zwei Jahre lang gesucht hatte. Und außerdem hatte ich bei dieser Aufräumaktion viele Dinge, die ich nicht mehr brauchte und mit denen ich andere Menschen beglücken konnte.

5. Spruch des Monats

Nichts hält so lange
wie ein Provisorium.

(Autor unbekannt)

P.S.: Stimmt. Wenn ich so recht überlege,
feiert meine provisorische Zahnfüllung schon bald ihr 10-jähriges...

6. Neulich...

... beim Abendbrot. Ein kindlicher Vortrag: Eintagsfliegen leben ja nur einen Tag. Sie vermehren sich noch eben schnell und sterben dann. Und wie ist es mit Eintagsküken? Kaum zu glauben, dass Eintagsküken Eltern haben, die älter als ein Tag sind...

(Weil ich ja weiß, wie beliebt diesen kleinen Geschichten sind, gibt es noch mehr davon auf meiner Homepage. Es gibt jetzt eigens eine Rubrik hierfür).

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, Jäder Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Februar 2011