



FRESH'N UP
YOUR LIFE
DR. JULIA GODBERSEN

Ayurvedic Autumn

-

Gesunde, erdende Herbst-/Winterküche



Herbst/früher Winter = Vata-Zeit

Der Herbst ist eine Übergangszeit. Die Sonnenstunden werden weniger, es kommt Wind auf, es herrscht instabiles Wetter mit Regentagen und ersten Kälteeinbrüchen. Die Natur sammelt noch einmal Kraft für den Winter und speichert ihre Energie für den kommenden Frühling im Wurzelwerk. Uns selbst ist auch nach Energie speichern, einmummeln und Wärme zumute. War-



me Speisen aus gesundem Wurzelgemüse, warme Getränke und verdauungsfördernde Gewürze wie Zimt, Nelke, Kardamom, Ingwer, Vanille, wie sie auch traditionell in der Weihnachtsbäckerei verwendet werden, tun uns jetzt gut. Im Frühherbst gilt es meist noch die Pitta-Hitze aus dem Sommer loszuwerden. Einige Detoxtage mit leicht verdaulicher

Kost und eine Mischung aus Kühlung



und Erdung bereiten gut auf die kommende kühle Herbst und Winterzeit vor. Da mein Rezeptbuch hier erscheint, wenn wir schon deutlich auf den Winter zusteuern, lege ich meinen Fokus hier jedoch auf erdende, gut verdauliche und wärmende Kost. Das Thema Detox werde ich im Frühling angehen. Obwohl unser Verdauungsfeuer in der kalten Jahreszeit stärker und stabiler ist, sollten wir dennoch auf einen funktionierenden Stoffwechsel achten und uns nicht zur absoluten Völlerei mit Martins-/Weihnachtsgans und Unmengen an Plätzchen verleiten lassen. Ein Zuviel kann Ama anhäufen, uns dadurch träge, müde und anfällig für Krankheiten machen.

Der Genuss soll natürlich nicht zu kurz kommen, aber in Maßen, in der richtigen Kombination, mit passenden Gewürzen und mit Intuition gegenüber der eigenen Verdauungsleistung. Ich habe dir im Anschluss eine kleine Beispielhafte Rezeptsammlung zusammengestellt. So koche ich gerne, so bekommt es mir und auch meinem Mann gut (er isst wirklich mit Freude mit) und ich stehe wirklich nicht sehr lange in der Küche dafür. Sind meine Kinder zum Essen dabei, dann dauert es länger, da ich sie noch nicht gänzlich von meiner ayurvedisch geprägten Kochkunst überzeugen konnte und oft noch ein 2. Gericht kochen muss....

Viel Freude beim Kochen! Lass es dir schmecken!

Deine Julia



Rezeptübersicht

„Die Mengenangaben reichen für mindestens 2 gute Portionen. Lieber nicht Überessen, sondern etwas für den Abend oder das nächste Mittagessen aufheben. Natürlich ist frisch kochen immer besser, aber nicht immer praktikabel. Für die Länge des Aufhebens gilt die „max. 24 h -Regel.“

Gemüsebrühenpaste >> Seite 5

Mein klassisches Kitchari >> Seite 6

**Hafer-Reis-Hirse-Porridge mit >> Seite 8
gedünster Birne**

Arabische Gemüsepfanne >> Seite 9

Süßkartoffel-Möhren-Gemüse mit Walnüssen >> Seite 10

Rote Linsen-Süßkartoffel-Suppe >> Seite 12

Birnen-Pastinaken-Suppe >> Seite 13

**Pasta mit weißen Bohnen in
mediterraner Tomatensoße >> Seite 14**

Kürbis-Pastinaken-Curry >> Seite 16

Rote Linsen Gemüse mit Apfel-Walnuss Topping >> Seite 17

Gebratener Brokkoli mit Topinambur >> Seite 19

**Weihnachtliche
Mandel-Dattel-Balls >> Seite 20**



Gemüsebrühen-Paste

„Diese selbstgemachte Gemüsebrühen-Paste ist die Grundlage für alle meine Suppen und ich würze auch gerne damit. Sie hält in einem Glas im Kühlschrank ca. 2 Wochen.“

Zutaten

- ca. 500 g Gemüse z.B:
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Karotten
- ¼ Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 kleine Pastinake
- 1 Bund Petersilie
- 75g Steinsalz (ca. 15g pro 100g Gemüse)

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und grob zerkleinern
2. Alles in den Food-Prozessor geben (ca. 45 Sekunden)
3. Steinsalz dazu und ca. 40 Sekunden unterrühren
4. In ein Schraubglas füllen
5. Fertig.

Du kannst die Paste genauso portionieren wie normales Gemüsebrühenpulver. Ca. 1 TL auf 250 ml Wasser. Du kannst die Paste auch mit anderem Gemüse variieren: Chili, Paprika etc.

Mein klassisches Kitchari

„ Dies ist mein Kitchari-Grundrezept. Ich genieße es an Entlastungstagen, die ich einplane oder immer dann, wenn ich das Gefühl habe, am Tag zuvor zu viel, oder auch etwas schwer verdauliches gegessen zu haben. In der Grundversion ist es leicht und gut verdaulich und entlastet das Verdauungssystem. Es kann jederzeit durch anderes Gemüse, Toppings, Nüsse etc. aufgewertet werden. Mit Nusstoppings o.ä. wird es dann natürlich schwerer und nicht unbedingt entlastend. Bleibt aber immer ein gesundes leckeres Essen, das schnell gekocht ist.“

Zutaten

- 1/2 Tasse Mung Dhal
- 1/2 Tasse Basmatireis
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 El Ghee
- 1 El Kokosraspel (optional)
- 1 Stück frischer Ingwer
- Jeweils 1 Tl Koriander-, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen
- (Optional: noch 1/2 Tl Ajwainsamen (Königskümmel): ist
- auch sehr verdauungsfördernd)
- 1 Tl Kurkuma
- 1 Msp. Asafoetida*
- ca. 600 ml heißes Wasser**
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Tl Garam Masala
- Salz/Pfeffer

* Asafoetida bekommt man z.B. in Asialäden oder im Internet

** Die Wassermenge ist hier ungefähr angegeben. Ich mag es nicht so gern zu pampig, deshalb gebe ich oft noch Flüssigkeit hinzu, damit es von der Konsistenz her wie ein schöner Linseneintopf rauskommt

Zubereitung

1. Den Mung Dhal und den Reis zusammen ca. 3 h einweichen
2. Zu Beginn des Kochens gut abspülen und waschen
3. Das Gemüse fein würfeln oder raspeln
4. Den Ingwer in kleine Würfel schneiden
5. Das Ghee erwärmen
6. Den Ingwer darin kurz anrösten
7. Danach zuerst die Gewürzsaamen, dann die Gewürzpulver dazugeben und nicht zu heiß anrösten
8. Den Mung Dhal und den Reis dazugeben, kurz mitrösten
9. Dann das heiße Wasser aufgießen, gut umrühren
10. Das Gemüse und die Kokosraspel dazugeben und noch einmal kurz umrühren
11. Danach den Topf mit einem Deckel schließen, die Hitze reduzieren und das Ganze sanft ca. 25-30 Minuten köcheln lassen
12. Noch nicht Salzen! (Salz verhindert das Garwerden des Mung Dhal)
13. Wenn das Ganze sämig und weich ist mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und dem Garam Masala abschmecken

Hafer-Reis-Hirse-Porridge mit gedünster Birne

„Den Tag mit einem warmen saftigen Frühstück zu beginnen, stärkt unsere Verdauung und gibt Energie“

Zutaten

- 1 Tasse gemischte Flocken:
hier eben Hafer-,Reis-und Hirseflocken
- Jeweils 1/2 TL Zimt und Kardamom
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Salz
- 1/2 oder 1 ganze Birne
- 1 EL Ghee
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- 100 ml roter Traubensaft
- etwas Vanillepulver

Zubereitung

1. Die Flockenmischung in einem Topf kurz trocken anrösten
2. Gewürze und Zucker dazugeben und kurz mitrösten
3. Mit 1 Tasse Wasser auffüllen, köcheln lassen
4. Jetzt je nach Konsistenzwunsch Reis-Kokos-Drink oder eine andere vegane Milchalternative dazugeben.
5. Kurz quellen lassen und wie gesagt, je nach Konsistenz noch Flüssigkeit dazugeben
6. Parallel die Birne schälen und würfeln
7. Ghee in einem Topf erhitzen
8. Kurkuma dazugeben
9. Dann die Birnen und Vanille dazu und alles sanft andünsten
10. Mit einer Prise schwarzem Pfeffer würzen
11. Traubensaft dazugeben und alles kurz sanft köcheln lassen
12. Das Porridge auf einem Teller anrichten, das gedünstete Obst daneben oder darauf geben und ggf. mit leckerem zusätzlichem Topping garnieren.

Topping: Nüsse, Saaten oder auch Nussmus sind möglich, machen das ganze aber natürlich auch schwerer.

Arabische Gemüsepfanne

„Mit dem Ras el Hanout kommt mal eine andere leckere Geschmacksnuance ins Spiel.“

Zutaten

- 2 TL Öl oder Ghee
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 mittlere oder eine große Süßkartoffel (400 g)
- 1 Dose Kichererbsen, abgießen und gut abspülen
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 Stange Zimt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Bund Petersilie
- Chiliflocken, nach Belieben
- Zimt/Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Als erstes die Zwiebel vierteln und die Knoblauchzehe halbieren
2. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden und die Zucchini waschen und würfeln. Süßkartoffel schälen und würfeln
3. Die Kichererbsen abgießen und wenn ihr wollt von der Hülse befreien (auf diese Weise sind sie besser verdaulich)
4. Die Petersilie waschen und hacken
5. Das Ghee in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln, den Knoblauch, Kreuzkümmel und Kurkuma kurz andünsten
6. Das Gemüse dazugeben, das Ganze mit Ras el Hanout und Zimt würzen und für ca. 20 min. abgedeckt dünsten
7. Gleichzeitig Buchweizen nach Rezept kochen (ihr könnt auch Couscous, Reis, Bulgur oder Hirse wählen)
8. Wenn das Gemüse weich ist, ggf. Knoblauch und Zwiebeln rausnehmen, je nach Verträglichkeit
9. Die Kichererbsen und Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmal 5 Minuten durchziehen lassen
10. Mit dem Buchweizen oder Getreide der Wahl servieren

Süßkartoffel-Möhren-Gemüse mit Walnüssen

„Walnüsse haben ein super Fettsäuren- und Nährstoffprofil. Einfach öfter damit Speisen aufpeppen! Nüsse sind ein Vata-Tonikum. Die Walnuss wirkt wärmend. Nur kleine Mengen verzehren und nur bei gutem Verdauungsfeuer. Am besten mittags“

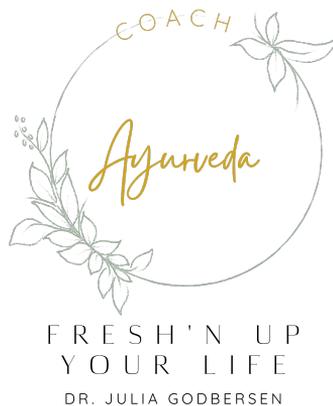
Zutaten

- 1 größere Süßkartoffel
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Tasse Walnusskerne
- 3/4 Tasse Dinkelbulgur
- 1 El Ghee/Kokosöl oder Olivenöl
- 1 Tl Koriandersamen
- 1/2 Tl Kreuzkümmelsamen
- 1 Sternanis
- 1 gehäuften Tl Currypulver
- Zimt/Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Den Dinkelbulgur nach Packungsanweisung kochen (ich koche Getreide gerne mit 1 Tl der oben aufgeführten Gemüsebrühen-Paste)
2. Die Süßkartoffel und Karotten waschen, schälen und klein würfeln (ca. 1 cm große Würfel)
3. Das Fett/Öl in einer größeren Pfanne/einem Wok erhitzen
4. Zunächst die Gewürzsamen, den Sternanis hineingeben, kurz rösten, danach das Currypulver mitrösten
5. Das Gemüse dazugeben, kurz andünsten und mit geschlossenem Deckel weiterdünsten, bis es weich ist (ca. 20 Min)
6. Den Sternanis nach ca. 15 Min wieder herausnehmen (er schmeckt sehr dominant)
7. Inzwischen die Granatapfelkerne herauslösen (es reicht 1/2 Granatapfel, den Rest z.B. morgen Früh auf dein Porridge geben)

8. Die Walnüsse etwas zerkleinern und in Olivenöl anrösten. Wenn sie etwas gebräunt sind, einen Schuss Ahornsirup dazugeben und kurz karamellisieren (Achtung: nicht zu heiß werden lassen, da das ganze schnell anbrennt!)
9. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken und mit dem Bulgur servieren. Nüsse und Granatapfelkerne darübergeben.



Rote Linsen-Süßkartoffel-Suppe

„ Rote Linsen sind schnell gar, müssen nicht eingeweicht werden und machen sich als Proteinquelle wunderbar in dieser Suppe.“

Zutaten

- 1/2 Tasse rote Linsen
- 250 g Hokkaidokürbis
- 250 g Süßkartoffel
- 1 EL Ghee oder anderes Fett
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 cm Ingwer
- ¼ TL Asafoetida
- 200 ml Kokosmilch
- 2 -3 Tassen Gemüsebrühe
- Saft von ½ Orange
- Saft von ½ Limette

Zubereitung

1. Die Linsen gut waschen
2. Den Kürbis und die Süßkartoffel schälen, den Kürbis entkernen und beides in kleine Stücke schneiden (Hokkaido muss aber nicht geschält werden)
3. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden oder raspeln
4. Das Ghee in einem Topf erhitzen und zunächst die Gewürzsaamen, danach das Pulver (Kurkuma, Asafoetida) hinzugeben und anrösten
5. Die Linsen, den Kürbis und die Süßkartoffeln hinzugeben und kurz mit anbraten
6. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen
7. Mit einem Stabmixer pürieren
8. Je nach präferierter Konsistenz evtl. noch etwas mehr Flüssigkeit dazugeben
9. Dann den Orangensaft und Limettensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Birnen-Pastinaken-Suppe

„Diese Suppe ist fast schon wie ein Nachtisch. Sie schmeckt cremig süß und wirkt auf mich immer erdend und beruhigend. Außerdem stillt sie meinen Yipp nach Süßem.“

Zutaten

- 2 große Pastinaken
- 1 Birne
- 1 El Ghee
- 1 Tl Kreuzkümmelsamen
- 1 Tl Currypulver
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1/4 Tl Vanillepulver oder Mark von 1/2 Vanillestange
- 600ml Gemüsebrühe
- Reis-Kokos-Drink oder mehr Gemüsebrühe oder Kokosmilch, falls die Konsistenz der Suppe nach dem Pürieren noch zu breiig ist. Menge hier also je nach Konsistenzwunsch
- Salz/Pfeffer/Schuss Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Pastinaken und die Birne waschen, schälen und in Würfel schneiden
2. Den Ingwer fein würfeln
3. Das Ghee in einem Topf erwärmen
4. Ingwer und Kreuzkümmel dazugeben und leicht anrösten
5. Danach das Currypulver hinzufügen und sanft mitrösten
6. Gewürfeltes Gemüse dazugeben und ebenfalls leicht anrösten
7. Die Vanille dazugeben, mitrösten
8. Dann die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten weichköcheln
9. Das Ganze pürieren und ggf. mehr an Flüssigkeit dazugeben, je nach gewünschter Konsistenz
10. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Pasta mit weißen Bohnen in mediterraner Tomatensoße

„ Ich liebe Pastagerichte! Es muss nicht immer mit Bolognesesoße oder Sahnesoße sein. Bohnen sind hier eine wunderbare Proteinquelle. Im Ayurveda mildert Kurkuma die saure Eigenschaft der Tomate.“

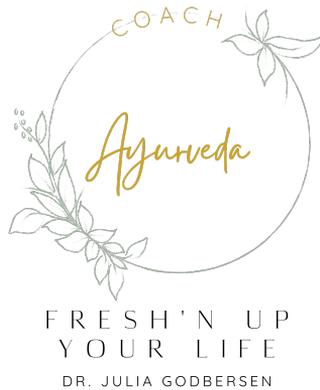
Zutaten

- 300g Dinkelnudeln
- 1 Dose weiße Bohnen Cannellinibohnen)
- 1 Dose geschälte Tomaten oder eine Flasche passierte Tomaten
- Gemischte italienische Kräuter getrocknet (Thymian, Rosmarin, Oregano..)
- 1 Tl Kurkuma
- 1 Scheibe frischen Ingwer oder 1/2 Tl Ingwerpulver
- 1/2 Tl Currypulver
- 1 Msp. Asafoetida (optional: ersetzt geschmacklich Zwiebeln und Knoblauch)
- Oder statt Asafoetida: 1 frische Knoblauchzehe, 1/2 rote Zwiebel
- 3 El Olivenöl

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Nudelwasser parallel zum Kochen bringen
2. Die Cannellinibohnen gut abspülen
3. Ggf. den Knoblauch und die Zwiebeln klein schneiden
4. Den Knoblauch, frischen Ingwer und Zwiebeln im Öl anrösten
5. Das Kurkuma, das Currypulver und ggf. Das Ingwerpulver dazugeben und kurz mitrösten
6. Die weißen Bohnen dazugeben und auch mit anbraten
7. Mit den Dosentomaten oder den passierten Tomaten aufgießen und ca. 10 Min. köcheln lassen
8. Nach ca. 5 Minuten die italienischen Kräuter dazugeben (ca. 3 Tl; ich zerreibe sie vorher immer in meinen Händen, damit sich die ätherischen Öle besser entfalten können)
9. Währenddessen die Nudeln bissfest kochen

10. Die Bohnen-Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker/ Ahornsirup abschmecken (manchmal sind die Tomaten einfach sehr sauer und vertragen einen süßen Gegenpol für ein runderes Geschmackserlebnis)
11. Die Nudeln mit der Soße servieren



Kürbis-Pastinaken-Curry

„Die Gewürze hier bilden meine Lieblings Curry-Masala. Gemüse kann saisonal, je nach Vorrat/Laune gewählt werden.“

Zutaten

- 1/2 Hokkaido Kürbis (oder ein kleiner ganzer)
- 2 Pastinaken (mittelgroß)
- 1 cm langes Stück frischer Ingwer
- jeweils ein TL Koriander-, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 El Ghee
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Zitronensaft/Limetensaft
- Reis, Quinoa, Bulgur, Couscous als Beilage
- Topping: Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Den Kürbis und die Pastinaken in kleine Würfel schneiden.
2. Das Ghee erwärmen.
3. Den Ingwer und die Gewürze kurz darin anrösten (zuerst die Samen, dann die Gewürzpulver zugeben)
4. Die Kürbiswürfel und die Pastinakenwürfel dazugeben und kurz mit anrösten.
5. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 20 Minuten einkochen lassen, bis das Gemüse weich und das Ganze sämig ist.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
7. Mit Granatapfelkernen als Topping ist das ganze besonders lecker!

Rote Linsen Gemüse mit Apfel-Walnuss Topping

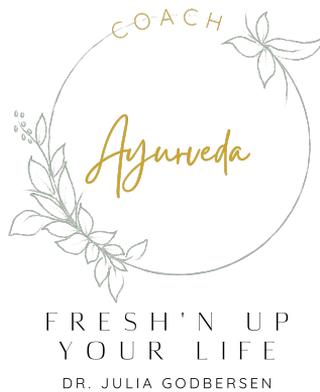
Zutaten

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Tasse Reis
- 2 mittelgroße Pastinaken
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 cm frische Ingwerwurzel
- 1 El Ghee
- 1 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Currypulver
- 1 TI Chiliflocken (Achtung:
Chili kann unterschiedlich
- scharf sein; lieber zunächst
weniger nehmen)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Asafoetida
- 1/2 TI Zimt
- Mind. 2 Tassen Wasser bzw.
Gemüsebrühe
- Kokos-Reis-Drink z.B. zum
Flüssigkeit nachfüllen
- 1/2 Tasse Walnushälften
- 1 halber Apfel

Zubereitung

1. Die Linsen gut waschen und abtropfen lassen
2. Die Süßkartoffeln und die Pastinaken in kleine Würfel schneiden
3. Den Ingwer fein würfeln
4. Das Ghee in der Pfanne/dem Wok erwärmen.
5. Den Ingwer, die Kreuzkümmelsamen dazugeben, kurz anrösten
6. Das Currypulver, Asafoetida und Zimt dazugeben und mitrösten
7. Das Gemüse dazugeben, ebenfalls kurz mit anbraten
8. Mit Gemüsebrühe aufgießen, das Lorbeerblatt hinzufügen und köcheln lassen (ca. 15-20 Minuten)
9. In der Zwischenzeit den Reis kochen
10. Da die Linsen ja aufquellen und Flüssigkeit ziehen, ggf. Flüssigkeit nach dosieren.
11. Es sollte keine Pampe entstehen, aber in diesem Fall auch keine Suppe. Einfach ausprobieren, ins Gefühl kriegen.
12. Den Apfel kleinschneiden, die Walnüsse grob zerkleinern
13. Beides in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten (zuerst den Apfel, dann die Walnüsse dazugeben)

14. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken
15. Gemüse mit Reis anrichten und mit der Walnuss-Apfel-Mischung toppen.



Gebratener Brokkoli mit Topinambur

„Brokkoli ist zwar kein klassisches Herbstgemüse und nicht unbedingt Vata reduzierend, aber irgendwann ist auch mal Abwechslung angesagt.“

Zutaten

- 1/2 Brokkoli
- 1 Knolle Topinambur
- 3 El Olivenöl
- 1/2 Tl Ingwerpulver
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Tl Garam Masala
- 1/2 Tl Kurkuma
- Kräutersalz/Pfeffer

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen
2. Die Röschen in Scheiben schneiden
3. Den Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
4. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und Zwiebeln darin glasig andünsten
6. Die Gewürzpulver dazugeben, kurz anrösten
7. Das Gemüse dazugeben, anrösten und bei geschlossenem Deckel gar braten.
8. Mit einem Schuss Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer würzen

Weihnachtliche Mandel-Dattel-Balls

„Eine gesunde und leckere Versuchung in der Weihnachtszeit. Gewürzbällchen oder Energyballs gehen eigentlich immer und sind das ganze Jahr lecker. Die Gewürze lassen sich ja je nach Jahreszeit variieren.“

Zutaten

- 130 g Datteln (Softdatteln z.B. aus dem Kühlregal bzw. sie sollten nicht völlig trocken sein. Ansonsten die Datteln vorher einweichen. Einweichwasser danach wegschütten)
- 100 g Mandeln (ich habe 50 g geröstete Mandeln (ungesalzen), 50 normale Mandelkerne verwendet)
- 1/2 Tl Lebkuchengewürzt
- 2 El Pistazienmus (hatte ich noch zuhause) oder alternativ Mandelmus
- 5 Tropfen Orangenaroma oder 1 Tl Schalenabrieb von einer Bioorange

Zubereitung

1. Alles in den Mixer/Foodprozessor geben, ggf. mit kurzen Pausen arbeiten und die Masse nach unten schieben, damit er nicht überhitzt. Ich mag es gerne noch mit etwas Crunch, also nicht alles zu Brei zerkleinert
2. Aus der Masse ca. 12- 15 Bällchen formen
3. Gerne in Rohkakao oder in Kokosraspeln wälzen
4. Sie halten in einer luftdichten Dose im Kühlschrank ca. 1 Woche



Ich habe mein E-Book bewusst etwas schlichter gehalten und die Rezepte nicht mit Fotos geschmückt, damit du die Seiten besser ausdrucken kannst und Tinte sparst. Manchmal ist es einfach schön, etwas in der Hand zu halten, für sich abzuheften und es bequem beim Kochen neben sich zu legen.....

Ganz viel Freude beim Kochen!



Kontaktiere mich gerne unter:

mail@julia-godbersen.de



FRESH'N UP
YOUR LIFE

DR. JULIA GODBERSEN