Brigitte Speck
Mit Stevia natürlich süßen

Extrait du livre

Mit Stevia natürlich süßen
de Brigitte Speck
Éditeur : Hädecke Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b12212

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Crêpes

mit Erdbeeren

Teig
60g Dinkelweißmehl/
Mehl Type 405
10-12 Tropfen Stevia
1 Prise Meersalz
l Freilandel
2'/2 dl/250 ml Milch
3 EL Doppelrahm/Creme double

Butter zum Braten

1 Für den Crepeteig Mehl, Stevia, Salz, Ei, Milch und Doppelrahm in einer Schüssel glattrühren, Teig etwa 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 80°C vorheizen.

3 Etwas Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne zerlassen. Ein Achtel der Teigmasse hineingeben, unter Bewegen der Pfanne Teig dünn auslauten lassen, bei schwacher Hitze 2 bis 4 Minuten backen. Crepe wenden und fertig backen, etwa l Minute. Crepe auf einen Teller legen, im Ofen warm stellen. Restliche Crepes gleich backen, warm stellen.

Füllung
500g Erdbeeren
2 EL Agavendicksaft
oder
Ahornsirup
8 Tropfen Stevia
oder
2 EL Stevia-Auszug,
Rezept Seite 13
2 EL Zitronensaft
8 frische Pfefferminzblätter

4- Agavendicksaft oder Ahornsirup, Stevia und Zitronensaft verrühren. Die Erdbeeren entstielen und in Scheiben schneiden, mit der Sauce vermengen, 10 Minuten ziehen lassen.

5 Je Person 2 Crepes füllen, dazu Erdbeeren mit etwas Sauce auf jede Crepe geben und diese zuerst zur Hälfte, dann nochmals zur Hälfte einschlagen. Mit je einem Pfefferminzblatt garnieren.

100g entholten			
Broteinheiten	1,10	Eiweiß	2,10g
Brotwert	1,22	Fett	2,51g
Energiewert	360,1 2 kj 186,05kcal]	Kohlehydrate	12,23g

Zwiebel-Chutney

500 g Zwiebeln
l dl/ 100ml
Rotweinessig
½ TL edeisüßes
Paprikapulver
1 EL Meersalz
1ATL Steviosidpulver

l Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden.

2. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Falls die Flüssigkeit ganz eingekocht ist, ein wenig Wasser nachgießen.

3. Das heiße Zwiebel-Chutney bis l cm unter den Rand in vorgewärmte Gläser füllen, sofort verschließen. Einige Tage kühl stellen, damit sich die Aromen entfalten können.

Haltbarkeit & Verwendung Dieses Chutney ist für den raschen Verbrauch bestimmt. Ideal zu Fisch, kurz gebratenem oder kaltem Fleisch, Reis oder zum Aperitif.

100g enthalten			
Broteinheiten	0,35	Eiweiß	1,14g
Brotwert	0,42	Feit	0,26g
Energiewert	11 2,90 kj 127,03 kcall	Kohlehydrate	4,21g

Süßsaurer Kürbis

mit Ingwer

1,2kg Kürbis
(1 kg geschälter Kürbis)
4 dl 7400 ml Apfelessig
2dl/200ml Wasser
l TL geriebene
Ingwerwurzel
1 TL Steviosidpulver (2g)
6dl/600ml
Süßmost/Apfelsaft

1 Kürbis schälen und entkernen, in Würfelchen schneiden.

2. Essig, Wasser, Ingwer, Steviosid und Süßmost aufkochen, Kürbiswürfel zugeben, bei schwacher Hitze 5 bis 10 Minuten kochen, bis der Kürbis glasig ist.

3 Kürbis mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, kochend heiß in vorgewärmte Gläser füllen. Sud nochmals aufkochen, die Gläser bis 1 cm unter den Rand füllen, sofort verschließen. Gläser zum Auskühlen mit einem Frottetuch zudecken.

Abbildung Seite 119, hinten

100g enthalten			
Broteinheiten	0,21	Eiweiß	0.71 g
Brotwert	0,25	Fett	0,09g
Energiewert	H4,85kJ 127,69 kcall	Kohlehydrate	2,48g

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Brigitte Speck,
Mit Stevia natürlich süßen

Brigitte Speck

Mit Stevia natürlich süßen

136 pages, relié
publication 2011

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr