



JM.

Aromatherapie in der Küche

**Erleben sie den neuen intensiven Geschmack
naturreiner Gewürze ohne
Verunreinigung, Pesticide, Schwermetalle oder
Bestrahlung, die sich oft
in konventionellen Gewürzen finden**

**Ein neues Geschmackserlebnis mit
raffinierten Zutaten von höchster Qualität
und Reinheit.**

Essenzen sind aus kbA – Anbau

**Sie haben mit aromarin Gewürzölen
Ihr gewünschtes Salatöl immer zur Hand
für raffinierte Geschmackserlebnisse und
schnelle und einfache Zubereitung.**

Und das in höchster Reinheit und Qualität.

Ein leckeres Frühstück für einen guten Start in den Tag voller Energie



Ein kleiner Mixer, der sich sicher in vielen Haushalten findet, genügt.

- 1 Apfel in Stücke zerteilt
- 4 Datteln ohne Kern, eingeweicht
- 1 Tasse Getreidemilch
- 1 Tl Chiasamen eingeweicht
- 1 Tl Zimthonig

alles im Mixer cremig mixen, den Chiasamen mit einem Löffel unter rühren

Folgen Sie mir

aromarin.de
info@aromarin.de

eurofeng-harmonie.de
info@eurofeng-harmonie.de

<https://www.youtube.com/user/olongimelisse>
<https://www.pinterest.de/brigitterathe/>
<https://br.naturavitalis.de/>



Bereiten Sie sich eine Gemüsebrühe bio zu und fügen 2 – 3 Eßlöffel Ihres zerkleinerten Suppengemüses hinzu.



Suppengemüse im Mixer mixen, bis es körnig, wie kleine Samenkörner, aber nicht zermußt ist.

Das schmeckt lecker und gibt Energie für den Tag. Das geht schneller als Kaffeekochen und schmeckt lecker, versorgt Ihren Körper mit Vitaminen und Mineralien. Ein ideales Frühstück für Ihre Kinder.

Dattelcreme

Wer sich gesund ernähren will, braucht nicht auf süße Genüsse verzichten. Allerdings nicht gerade, wenn man abnehmen will. Doch als gesunde Alternative für industriell hergestellte Süßigkeiten wie Nutelle o.Ä. ist es eine gute Alternative.



1 Pack Datteln 200g
4 Eß Sonnenblumenkerne gemal.
1 Eß Kokosfett bio
Zimthonig plus 1 Tropfen Nelkenessenz

Mit dem Einweichwasser der Datteln im Mixer pürieren, für eine luftig-fluffige Creme.
Zimt lindert Entzündungen, das Kokosfett hat die wichtigen Omega-säuren

Schneller Schokopudding

Ohne kochen, ja das geht und ist nicht nur viel leckerer, sondern auch noch gesund.



Frisches Gemüse wie Tomaten, Gurke, Oliven, Paprika, Aubergine, Pilze etc.

Eine warme Suppe gefällig?



Eine leckere warme Suppe in Rohkostqualität – geht das?

Ja das geht schnell und schmeckt viiel besser, als eine Tütensuppe. Und sie ist frei von Füllstoffen oder anderen unerwünschten Zutaten.

Auf dem Dörrgitter den Boden streichen, nicht zu dünn und trocknen bis zu gewünschter Konsistenz. Er sollte noch etwas feucht und nicht zu trocken sein, damit man ihn mit der Gabel noch aufspießen kann.



Soße

70 g Sonnenblumenkerne gemal.
1 kleine Knoblauchzehe
getrocknete Tomaten eingeweicht
Olivenöl plus 2 Tr. Oreganoessenz

Diese Zutaten im Mixer pürieren zu einer glatten Soße.

Belag

1 Banane
1 Tl Kakao
Zimthonig nach Geschmack
1 Eß Gerstengraspulver
Getreidemilch

Alle im Mixer pürieren und soviel Getreidemilch hinzugeben für eine cremige Substanz.

Kaltgeschleudertes Honig ist bekannt für seine Heilwirkung und wird dabei unterstützt durch Zimt und Vanille.

So ein Gewürzhonig ist schnell und in bester Qualität selber herzustellen mit ein paar Tropfen Essenz.

So ein Glas gewürzter Honig steht also immer bereit und reicht lange.

Schnelle Energiebällchen

100 g Kokosfett schmelzen
1 Eß Kakao
75 g Kokosraspel oder Kokosmehl
1 Eß Pure aktiviertes Barley
Zimthönig nach Geschmack



Das Kokosfett schmelzen und mit den Zutaten vermengen.

Gemüsepizza roh



Pizza wird gerne serviert, wenn Besuch kommt, weil es gut vorzubereiten ist.

Auch eine rohe Pizza lässt sich gut vorbereiten und schmeckt sehr lecker und sättigt nachhaltig, ohne den Körper zu belasten.

Pizzaboden

200 g Leinsamen gemal.
100 g Buchweizen geröstet und eingeweicht
100 g Sonnenblumenkerne gemal.
100 ml Wasser
Salz und Pfeffer

Für den Boden diese Zutaten für 10 Minuten einweichen und dann vermischen.

Mit einem Portionierer Taler auf das Gitter setzen und mit einem feuchten Löffel platt drücken. Das spart Zeit und die Hände bleiben sauber.



Etwa 3 - 4 Stunden im Dörrer bei 70 Grad trocknen lassen, damit es außen knusprig und innen noch weich ist.

Diese Nußtaler sind lecker und gesund, weil roh und trotzdem knusprig

Da Masse etwas abkühlen lassen und kleine Bällchen formen.

Im Kühlschrank fest werden lassen.

Ein leckerer und gesunder Genuß und in einer schönen Verpackung ein willkommenes Geschenk.

Das Rezept ist auch gut als Tortenboden zu verwenden, lecker mit Fruchtmuß oder klein geschnittenen Früchten.

Kräuterlimonade

Kräuterlimonade ist leicht herzustellen, denn frische Kräuter gibt es fast überall zu kaufen.

Oder von der Fensterbank – aus dem Kräutertopf –
Oder aus dem Garten.



Eine Handvoll frisch geernteter Kräuter in ein Gefäß geben und mit Wasser auffüllen.

Nach 2 Stunden schon ist es eine leckere Limonade.
Hier habe ich Pfefferminze und Oregano genommen.



1 Tasse Nüsse/Sonnenblumenkerne gemal.
1 Tasse Wurzelgemüse nach Wahl zerkleinert
1 Tl Flohsamenschalen
Gewürze Salz + Pfeffer
Berbergewürz(Paprika/Coriander/Knoblauch/Ingwer/
r/Bokshornklee/Cardamon/Nelke/Muskat) oder
eigene Mischung
Olivenöl
Wasser

Nüsse und Wurzelgemüse mit etwas Wasser und Öl
miteinander verkneten zu einem homogenen Teig

Am Besten schmecken Sellerie - Rübchen -
Karotten - Petersilienwurzel - Kürbis etc.

die anderen Zutaten hinein kneten und etwas ziehen
lassen, damit der Flohsamen quellen kann.

Gemüse und Kräuter zerkleinern und mit Salz und Gewürzen und ½ Tasse Wasser in die Küchenmaschine geben

Wenn das Gemüse soweit zerkleinert ist,
1 Eß Olivenöl
1 Eß Kokosfett
1 Tl Apfelessig
4 Eß Nüsse/Sonnenblumenkerne gemal.
2 Eß Brauhirse
1 Tl Flohsamenschalen
dazugeben und kurz weitermixen

Cocosfett gibt die wichtigen Omega 3 Fettsäuren.
Brauhirse ist ein Urgetreide und enthält Kieselerde und Mineralstoffe und ist wichtig für die Knochen – Zahne – Haare etc.

Knusprige Nußtaler

Diese Nußtaler sind schnell zubereitet, sehr lecker und machen sich auch gut auf einem Büffet

Kräuteröl selbst gemacht



Stellen Sie sich Ihr Kräuteröl selber zusammen mit Ihrer bevorzugten Mischung.
Sehr lecker zum Beträufeln von Gemüse und Salat.

Kaltgepresstes Pflanzenöl
eine dekorative Flasche
Frische Kräuter plus Kräuteresenzen

Selbst gemachtes Kräuteröl ist einfach herzustellen – und Sie wissen, das sind nur gesunde Zutaten, weil Sie die Zutaten aussuchen.

Sie stellen die Kräuter selber zusammen, aus dem Garten oder von der Fensterbank. Und sollte dabei ein gewünschtes Kraut gerade fehlen, werden ein paar Tropfen einer Kräuteressenz beigefügt.

Dies sollte so 3 – 4 Wochen ziehen und dann die Kräuter abseien.

Das Kräuteröl ist sehr intensiv, Sie benötigen nur 1 Tl voll und kann auch gut etwas verlängert werden

Ingweressig

Ein Ingweressig ist leicht herzustellen und ein wunderbares Geschenk.

Dazu in 100ml Apfelessig
3 – 5 Tropfen Ingweressenz träufeln und gut verschütteln und ist sofort verwendbar

Dieser Salat eignet sich hervorragend für ein Büffet, weil er sich gut vorbereiten lässt.

Gemüsecreme



Als Gemüse eignen sich alle Wurzelknollen, wie Sellerie, Karotten, Petersilienwurzel, Rübchen, Kürbis etc.

Der geröstete Buchweizen muß nur ein paar Stunden eingeweicht werden.

Buchweizen stammt aus Europa

Buchweizen ist glutenfrei

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, welches wie Getreide verwendet wird

Buchweizen hat Ballaststoffe und Kohlenhydrate

2 – 3 Eß gerösteten Buchweizen mit kochender Gemüsebrühe aufgießen und quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Gemüse je nach Jahreszeit

Paprikaschote – Sellerie – Karotten – getrocknete

Tomaten – Lauch – Kohlrabe – Kürbis - Kräuter etc.

Das Gemüse und die Kräuter klein raspeln oder schneiden und untermischen

Eine Soße rühren aus

1 Eß Wasser

1 Eß Olivenöl

Essig + Salz + Paprikapulver + Gewürzmischung

Cajun

Alles gut verrühren und über den Salat gießen, den Salat gut durchziehen lassen.



Cashewcrem



1 Tasse Cashewkerne eingeweicht
½ Zitrone ausgepresst (2 Eß)
2 Eß Wasser
1 Tl Agavensirup, Ahornsirup oder Honig
2 Eß Kräuteröl selbst gemacht
2 Eß Olivenöl
1 Prise Knoblauchpulver
Meersalz

Gurken in Spirelli schneiden
Pilze in feinen Scheiben schneiden

Auf einem Teller anrichten und mit Mandelsoße
übergießen

Leckerer Buchweizen Salat

Dieser Buchweizen Salat ist unkompliziert. Gesund
und lecker und eine gute Abendmahlzeit



1 Tasse Wasser
2 – 3 Eß gemal.. Mandeln
2 Eß Kräuteröl selbst gemacht
1 Eß Apfelessig
Salz + Pfeffer
Alles im Mixer pürieren.

Im Kühlschrank hält sich diese Soße einige Tage und dickt noch etwas nach.

Gemischter Salat

So ein klassischer gemischter Salat mit einer leckeren Soße schmeckt immer wieder gut und ist schnell zubereitet.



Salatblätter kleinzupfen
Tomaten in Scheiben schneiden

Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, damit sich alles gut verbindet.

Die Wasserzugabe bestimmt die Konsistenz, etwas mehr Wasser ist es ein Dip.

Eine leckere Creme für viele Anwendungsbereiche, auch wie Majonaise zu verwenden. Gut mit ein paar gehackten Kräutern zu verfeinern.

Die Creme hält sich im Kühlschrank gut ein paar Tage.

Mandelsoße

