

**immler**<sup>\*\*\*</sup>  
NATURPRODUKTE

# Das kleinste Kochbuch

Einführung und  
leckere Rezepte  
zur vitalen  
Vollwertküche

Bewegung

Lebensfreude

Ernährung



Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

## Liebe Interessenten meiner biologischen Koch- und Back-Kurse,

immer wieder werde ich gefragt, wie ich zur Vollwertkost kam, und ob denn die ganze Angelegenheit streng vegetarisch und weniger schmackhaft als die »klassische Kost« sei.

Nun, genau das Gegenteil ist der Fall: meine Kost ist undogmatisch ausgerichtet und schmeckt laut Urteil meiner Gäste ausgezeichnet!

### Mit Verstand und Gefühl das Richtige wählen

Die Wissenschaftler entdeckten die Grundnahrungsstoffe: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Diese lassen sich wieder in verschiedene Untergruppen einteilen. Man machte uns mit der Kalorie als Wärmeinheit bekannt. Die Vitamine – als Lebensspender – wurden entdeckt, und immer mehr Wirkstoffe kamen dazu: Spurenelemente, Mineralstoffe, Aromastoffe, Enzyme und ungesättigte Fettsäuren.

So haben wir erfahren, was alles in unserer Nahrung steckt oder besser, stecken kann. Wie aber können wir alle diese wertvollen, lebensnotwendigen Wirkstoffe für uns nutzen? Wie ein neues Leben nur in einer Vereinigung entstehen kann, so sollten wir unsere Lebensmittel ganzheitlich, wie sie uns von der Natur geschenkt werden, genießen. Die Kräfte, die der Körper braucht, um aufzubauen, entnimmt er seiner Nahrung. Aber diese Nahrung sollte vollwertig und lebendig sein und alle lebensnotwendigen Stoffe enthalten.

Hier beginnt die Esskultur. Alles, was wir unserem Organismus zuführen, erfährt eine Antwort. Wir müssen dabei auf den Genuss nicht verzichten, der nicht allein beim Gaumen beginnt. Der menschliche Organismus ist kein Mülleimer, in den man ungestraft alles hineinschütten darf.

Wenn Sie als positiv denkender Mensch tolerant genug sind, um bei neuen Erkenntnissen mit einem fröhlichen Herzen dabei zu sein, sollten Sie einen Versuch wagen!

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude



**immler**  
NATURPRODUKTE

## Die neue Ernährungslehre

Die neue Ernährungslehre bemisst die Nahrungsstoffe nach dem Grad ihrer Lebendigkeit und biologischen Wertigkeit, nicht nach der Anzahl ihrer Kalorien. Der Gehalt an Vitalstoffen, wie oben genannt, ist zur Gesunderhaltung notwendig.

## Vitalstoffe und ihre Funktionen

- 1. Mineralstoffe:** Die Mineralien sind für die Funktion des Zellstoffwechsels notwendig.
- 2. Spurenelemente:** Diese werden nur in winzigen Mengen benötigt. Sie sind zur Aufrechterhaltung des Lebens unentbehrlich.
- 3. Vitamine:** Jedes Vitamin hat seinen Wirkungsbereich und ist nicht durch ein anderes Vitamin ersetzbar. Außerdem ergänzen sich die Vitamine in ihrer Wirkung zueinander. Deswegen ist ein vielfältiges, abwechslungsreiches, ausgewogenes Nahrungsangebot erforderlich. Die wasserlöslichen Vitamine B und C sind vorwiegend in wässrigen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse enthalten.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und F sind in fetthaltigen Lebensmitteln wie Ölf Früchte, naturbelassene Öle, Nüsse, Getreidekeime, Butter, Sahne, Lebertran, naturbelassene Milch und Produkte daraus (u.a. Quark, Joghurt, Käse) enthalten.

Etwas besonderes ist der Vitamin-B-Komplex: Das Vitamin B1 ist vorwiegend im Getreidekeim enthalten und hat für den Stoffwechsel eine zentrale Bedeutung. Es ist für den normalen Ablauf des Kohlenhydratstoffwechsels unentbehrlich.

- 4. Enzyme** (auch Fermente genannt): jeder organische Stoff durchläuft im Stoffwechsel viele Zwischenstufen. Das Handwerkszeug sind die Enzyme. Diese sind spezifische Wirkstoffe. Ein Enzym kann nur einen Stoff verwandeln. Da die Enzyme hitzeempfindlich sind, können sie in

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

gekochter Nahrung (= über 43°C) nicht voll ihre Aktivität entfalten. Das erklärt u.a. die Notwendigkeit der Frischkost.

**5. Ungesättigte Fettsäuren:** Unter diesen versteht man Fette, die einfach, zweifach und mehrfach ungesättigt sind.

**6. Aroma- und Geschmacksstoffe:** Sie bewirken den besonderen Duft der Lebensmittel, den wir riechen, während wir mit der Zunge den Geschmack in süß, sauer, bitter oder salzig unterscheiden können. Die Aromastoffe sind wie manche Vitalstoffe hitzeempfindlich. Deshalb verlieren Speisen durch Kochen ihren Geschmack.

Nur wenn die Vitalstoffe in einem richtigen Verhältnis in der Nahrung enthalten sind, kann diese als vollwertig bezeichnet werden. Durch Erhitzung, Konservierung und Präparierung werden die Lebensmittel verändert, geschädigt oder sogar zerstört. Durch den Mangel an Vitalstoffen können die konzentrierten Nährstoffe, besonders Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette, nicht richtig verwertet werden. So entstehen Stoffwechselstörungen, und daraus resultieren die zahlreichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die es vor hundert Jahren kaum gab.

**Mein Tipp:** Vor jeder warmen Mahlzeit sollte ein grüner Salat mit Gemüsefrüchten und Wurzeln gegessen werden. Diese »Vorspeise« enthält die notwendigen Vitalstoffe, welche zur Erhaltung der Gesundheit wichtig sind; außerdem fördert Salat die Verdauung, weil er zahlreiche Faserstoffe enthält.

Die folgenden Vorschläge wurden in der Praxis erprobt und bis jetzt für gut befunden. Nach gründlicher Orientierung sind folgende Anschaffungen erforderlich, wenn Sie sich vollwertig ernähren wollen: Eine Getreidemühle, kombiniert mit einer Frischkostraffel, ein Simmertopf, gute (Schälmesser sowie einwandfreie Behälter für Kräuter, Gemüse und Soßen und solche, die für das Brotbacken verwendet werden können.

Für die Vorrathaltung empfiehlt sich luftig und trocken gelagertes Getreide wie Hafer, Weizen, Buchweizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern und Hirse. Ferner Mais, Reis, Vollwertnudeln, Kartoffeln. Auch ungeschwefeltes Dörrobst, u. a. Rosinen, Birnen, Datteln, Feigen usw. An allerlei Kerne sei erinnert: Pistazien, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen usw. Oder Gewürze: Kräutersalz, Senf, Knoblauch, Kräuternessig, Balsamico, Traubenkernöl, Anis, Nelken, Vanille, Zimt usw. Denken sie auch an kaltgeschlagene Öle: Olivenöl, Sonnenblumenöl, ferner an Sahne und Butter. Ganz wichtig ist auch ein Grundvorrat an frischen, der Jahreszeit entsprechenden Salaten, einschließlich Gemüse, Küchenkräuter und Obst. Bitte vergessen Sie auch Zitrone und Honig nicht!

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude



**immler**  
NATURPRODUKTE

## Frischkornbrei

Mein erstes Rezept ist dieser wichtigen Speise gewidmet. Der Frischkornbrei besteht aus frisch gemahlenem, über Nacht eingeweichten Getreide (Weizen oder Dinkel), Nüssen, Bananen, einem geraspelten Apfel und reife Früchte der Jahreszeit; dazu kommt Schlagsahne. Auch Hirse, Buchweizen oder Hafer kann ungemahlen anstelle des Getreides (z. B. eingeweicht) verwendet werden.

## Getreide Frischkost Frühstück

**Zutaten:** 3 Eßl. geschrotetes oder gekeimtes Getreide  
6 Eßl. Mineralwasser  
 $\frac{1}{2}$  Banane  
1 Eßl. geraspelte Nüsse, Mandeln oder Kerne  
100g in Stücke geschnittene oder pürierte Früchte oder Beeren

### Zum Garnieren:

2 Eßl. Sahne, geschlagen  
6 Beeren oder Fruchtstücken

### Zubereitung:

Das Getreide in einer Schüssel mit dem Wasser über Nacht quellen lassen. Am nächsten Morgen die in Scheiben geschnittene Banane, die Mandeln, Nüsse oder Kerne und die in Stücke geschnittenen oder pürierten Früchte oder Beeren (nach Wahl) zufügen. Das Gemix in zwei Schälche füllen, mit Sahne bestrechen und mit Fruchtstücken garnieren.

## Salate

Hier nehme ich vor allem Tomaten, Gurken, Paprika, rohen Blumenkohl, Endivie, Eisbergsalat, Ackersalat, Chicorée, Radicchio, Möhren und Rettich. Das alles können Sie je nach Geschmack und Jahreszeit auf einer großen Platte oder in

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

einem Korb hübsch anrichten. Dazu reicht man verschiedene Soßen; hier einige Anregungen:

### Grundsoße (Vinaigrette)

- 1 l Wasser,
- 2–3 EL Gemüsebrühwürze,
- 8–10 EL Essig oder Zitronensaft,
- 8–10 EL kaltgeschlagenes Öl

Alle Zutaten in einem Mixer vermengen und in eine Flasche füllen (bleibt 6 Wochen im Kühlschrank haltbar).

### Hierzu gibt es folgende Variationen:

1. Hinzufügen von Kräutern nach Wahl, z. B. Basilikum, Dill, Estragon, Petersilie, Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln bzw. Meerrettich.  
Besonders aromatisch ist eine derartige Kräutersoße, wenn ein Teil der Grundsoße mit allerlei Kräutern samt Stengel im Mixer püriert wird.
2. Statt Kräutern können püriert werden:  
Avocado (reich an Vitamin C) mit einer durch die Presse gedrückten Knoblauchzehe und etwas Dill
3. Gurke, Knoblauch, Dill
4. Tomaten mit fein geschnittenen Zwiebeln oder Basilikum bzw. Schnittlauch

Diese Tomatensoße schmeckt auch warm sehr gut über grünem Salat. Für die exklusive Küche empfehle ich eine frisch zubereitete Vinaigrette aus Gemüsebrühe, frisch gemahlenem Zitronenpfeffer, erlesenen Ölen (Oliven-, Trauben-, Walnussöl) sowie aus feinstem Essig (Balsamico-, Estragon-, Himbeeressig).

**Rezept:** 1 EL Gemüsebrühwürze (Raso),  
1 EL warmes Wasser,  
Zitronenpfeffer,  
4 EL Öl,  
2 EL Essig

### Zutaten Zitronenpfeffer:

Schale einer ungespritzten Zitrone,  
 $\frac{1}{2}$  TL Meersalz;  
4 EL schwarze Pfefferkörner

### Zubereitung:

Zitronenschale im Gemüsehacker pürieren, Salz und Pfeffer hinzufügen und grobkörnig hacken.

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude



**immler**  
NATURPRODUKTE

Zu Wurzelsalaten eignen sich Sahnesoßen:

**Rezept:** 1 Becher süße Sahne,  
1 EL Gemüsebrühwürze,  
2 EL Essig oder Zitronensaft,  
1 EL gehackte Kräuter nach Wahl

**Zubereitung:**

Sahne in einem kleinen hohen Topf aufschlagen, Gemüsebrühe, Essig oder Zitronensaft sowie Kräuter untermengen.

## Suppen

Meine Suppen werden so gut wie nicht gekocht, was einer schonenden Behandlung der Zutaten entspricht.

**Grundrezept:**

$\frac{1}{4}$  l Wasser,  
1 TL Suppen- und Streuwürze (von Raso),  
125 g gewaschenes, evtl. geschältes bzw. blanchiertes, in Stücke geschnittenes Gemüse,  
1 g Biobin,  
1 EL Schlagsahne, Kräuter nach Wahl

**Zubereitung:**

Das Wasser mit der Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und in einen Mixer geben. Das vorbereitete Gemüse darin pürieren. Das Gemix in den Topf zurückfüllen, nochmals erhitzen, in den Suppenteller gießen, darauf die Schlagsahne geben und diese mit Kräutern bestreuen.

**Serviervorschläge:**

### 1. Avocadosuppe

$\frac{1}{4}$  l heiße Gemüsebrühe, 150 g Avocado, etwas Vitamin C oder Zitronensaft, damit die Avocado nicht unansehnlich wird, eine durch die Presse gedrückte, geschälte Knoblauchzehe, etwas Schlagsahne, Dill

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

## 2. Blumenkohlsuppe

$\frac{1}{4}$  l heiße Gemüsebrühe, 125 g blanchierter Blumenkohl,  
1 g Biobin, 1 EL Schlagsahne, Petersilie

## 3. Champignonsuppe

$\frac{1}{4}$  l heiße Gemüsebrühe, 100 g Champignons, 1 g Biobin,  
1 EL Schlagsahne, Petersilie

## 4. Erbsensuppe

$\frac{1}{4}$  l heiße Gemüsebrühe, 150 g Erbsen (TK),  
1 EL Schlagsahne, Petersilie

## 5. Gurkensuppe

$\frac{1}{4}$  l heiße Gemüsebrühe, 150 g rohe Salatgurke,  
1 g Biobin, 1 EL Schlagsahne, Dill

## 6. Kartoffelsuppe

$\frac{1}{4}$  l heiße Gemüsebrühe, 100 g rohe Kartoffelstücke,  
1 EL Schlagsahne

Nach Wahl können Sie etwas Meerrettich, Lachsstreifen oder Lachsforellenstückchen bzw. Kräuter der Jahreszeit entsprechend hinzufügen. Nach dem gleichen Schema können Sie Gemüsebrühe, 1 EL Schlagsahne und 1 g Biobin mit Gewürzen kombinieren.

Hier weitere Vorschläge:

7. **Kohlrabisuppe** (150 g blanchierten Kohlrabi)

8. **Lauchsuppe** (125 g Lauch, Schnittlauch)

9. **Maissuppe** (125 g Gemüsemais, Petersilie)

10. **Möhrensuppe** (125 g blanchierte Möhren, Peterle)

11. **Rote Betensuppe** (125 g blanchierte Rote Bete, Dill oder Meerrettich)

12. **Selleriesuppe** (125 g blanchierte Sellerie, Peterle)

13. **Schwarzwurzelsuppe** (oder Spargel) 125 g Schwarzwurzeln, Petersilie

14. **Tomatensuppe** (200 g Tomaten, Basilikum)

15. **Zucchini-suppe** (125 g Zucchini, Dill)

Diese Suppen sind für alle Altersstufen gedacht, besonders begeistert sind bei mir ältere Menschen und sogar Kleinstkinder gewesen.

## Gemüsevariation (siehe Zutaten für Suppe)

**Grundrezept:** pro Person  $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe,  
100 g Gemüse,  
1 TL flüssige Butter, Kräuter nach Wahl

**Zubereitung:** Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, das Gemüse (außer Artischocken und Bohnen) darin kurz erhitzen, mit einem Schaumlöffel herausheben, mit flüssiger Butter übergießen und mit Kräutern ganz nach ihrer Wahl bestreuen.

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude



**immler**  
NATURPRODUKTE

Statt der flüssigen Butter können Sie zu dem Gemüse eine Sauce Hollandaise servieren. Die Bohnen werden 10 Min. in der Gemüsebrühe gegart; die Artischocken werden so lange gekocht, bis sich ihre Blätter lösen.

### Kartoffelvariation

pro Person 100 – 150 g Kartoffeln

**Zubereitung:** Die gewaschenen und gebürsteten Kartoffeln werden je nach Größe 15–20 Min. gekocht; Sie können sie mit oder ohne Schale essen. Aus den Pellkartoffeln können Gratins, Kartoffelklöße, Kartoffelbrei oder –salat zubereitet werden.

Besonders schmackhaft sind gut gebürstete und leicht angestochene Kartoffeln, die im Ofen 45–50 Min. gebacken werden.

### Gemüse in Eierstich

Diese besondere Variante ist bei meinen Gästen sehr beliebt.

**Zutaten:** Spinat, Erbsen, Tomatenstückchen und Champignons werden in eine gebutterte Auflaufform (Jenaer Glas) gegeben und mit Eierstich aufgefüllt (pro Person 1 Ei, 2 EL Wasser, 1 EL Sahne, Streuwürze).

Etwa 1 Stunde bei 100°C im Ofen stocken lassen.

### Getreide-Mahlzeiten

**Pikantes Getreide:** Eine Tasse Wasser zum Kochen bringen, eine Tasse Buchweizen (oder Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse) hineinschütten und das Getreide in dem noch heißen Wasser 20 Minuten quellen lassen; den Elektroherd dabei abstellen (Gas 5 Min. auf kleinster Flamme). Daraus lassen sich folgende Gerichte herstellen:

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

Das heiße Getreide mit Streuwrzen (Baumann) würzen und mit Gemsestckchen wie Paprika oder Porree bzw. Rosenkohl und Zwiebeln anreichern, dann mit Tomaten oder Pilzkpfen servieren.

**Süßes Getreide:** Getreide nach dem Abkühlen mit ungeschwefelten Rosinen, Mandelsplittern, abgeriebener Zitronenschale und allerlei Frchtestckchen vermengen, geschlagene Sahne unterziehen.

## Mousse, Eis und Parfait

Wer möchte nicht gerne eine Mousse bereiten? Kein Problem! In wenigen Minuten können Sie sich selbst diese Gaumenfreude zaubern.

Hier das Grundrezept: 200 g Geschmackssubstanz (= Püree), 400 g kalte, süße Sahne, Saft und Abrieb einer Zitrone, Honig oder Süßstoff nach Belieben

**Zubereitung:** Die Zutaten werden in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einer Mousse aufgeschlagen (oder als Eis eingefroren). Will man daraus ein Parfait herstellen, fügt man vier Blatt in Wasser aufgelöste Gelatine hinzu.

**Varianten - zu jeweils 400 g Sahne kommen 200 g Obst:**

**Püree aus:** Ananas, Aprikose, Apfel, Banane, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren (keine Zitrone, nur Honig), Kirschen, Mandarinen, Mango, Kiwi (keine Gelatine, Parfait kann nur geist werden)

**Auch etwas Besonderes - Pikante Moussen:**

200 g Püree aus Avocado oder Erbsen, Rote Bete, Spargel, Spinat oder Tomaten werden mit etwas Gemüsebrühe (Baumann) und einer kl. geriebenen Zwiebel, wiederum lt. Grundrezept mit 400 g Sahne zubereitet.

**Weitere Vorschläge:**

200 g Püree aus: Forellen, Hering, Krustentieren oder rosa Kaviar, gewürzt mit Dill; dazu 400 g Sahne.

Aufgeschlagen, halten sich diese pikanten Moussen etwa 14 Tage im Kühlschrank.

Gut geeignet für folgende »Krönung« (aus 200 g Frischkäse, 400 g Sahne):

- als Haube für die Getreidespeise
- mit Zitronensaft, Gemüsebrühe und Kräutern als Salatsauce
- als Haube für allerlei Gemsesuppen
- als Beilage mit gehackten Zwiebeln für gebackene Kartoffeln
- mit etwas Honig als Haube für Früchte

Mein Eisrezept finden Sie unter Eier-Sahne-Sauce.



Ernährung

Bewegung

Lebensfreude



**immler**  
NATURPRODUKTE

## Brot- oder auch Hefeteig

1 000 g frisch gemahlener Weizen,  
1 Würfel Hefe,  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> l Wasser, Kräutersalz oder Brotwürze  
(Raso der Fa. Baumann) für Brötchen,  
Brote oder Pizza;

für süßes Hefengebäck verwenden wir Honig.  
In meinen Kursen werden Sie mit meinem  
Blitz-Brot vertraut gemacht.

## Eiweißgebäck

**Rezept:** 4 Eiweiße steif schlagen,  
200 g Honig zufügen,  
200 g geriebene Haselnüsse (oder  
Mandeln, geraspelte Kokosflocken)  
unterziehen. Kleine Häufchen auf ein  
Blech setzen und bei 200°C backen.

Der Teig wird auch als Tortenboden für  
Schwarzwälder Kirschtorte, diverse Obst- oder  
Cremetorten verwendet.

**Besonders lecker sind auch Petit Four.**

**Rezept:** 2 Eiweißnuss-Böden in Blechgröße,  
125 g weiche Honigschokolade, s. Rezept,  
125 g weiche Butter,  
100 g in Rum eingeweichte Rosinen,  
gehackte Nüsse

**Zubereitung:** Die weiche Butter mit Honigscho-  
kolade in Rührschüssel zu Creme aufschlagen, die  
gut abgetropften Rosinen untermengen und auf  
den einen Nussboden streichen (4 EL der Creme  
beiseitelegen). Nun den zweiten Boden draufset-  
zen, anfrieren und anschließend in kleine Qua-  
drate von 3x3 cm Größe schneiden. Die Ränder  
mit der beiseitegestellten Creme bestreichen und  
in gehackten Nüssen wälzen. Kühl servieren.

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

## Marmeladen

Meine Rezeptvorschläge sollen Ihre Fantasie anregen. Statt Fabrikzucker wird Honig verwendet und die Flüssigkeitsmenge reduziert.

**Grundrezept:** 500 g Beeren oder Steinobst,  
2 g Biobin, Saft und Abrieb einer Zitrone,  
100 g Honig Beeren: Brombeere, Erdbeere, Himbeere,  
Heidelbeere, Johannisbeere, Stachelbeere, Preiselbeere

Steinobst: Aprikose, Nektarine, Kirsche, Pflaume, Pfirsich Zubereitung: Obst in den Simmertopf geben (Wasserbad), abgedeckt auf kleiner Flamme erhitzen, bis sich Saft bildet; restliche Zutaten untermengen.

Achtung: Da die Honigmarmelade keine Zusätze enthält, darf sie nur im Kühlschrank für ca. eine Woche aufbewahrt werden; sie kann übrigens eingefroren werden.

## Honigschokolade

**Grundrezept:** 100 g Butter,  
1 EL Kakao,  
2 g Biobin,  
100 g Honig,  
40 g Sahne

**Zubereitung:** Butter mit Kakao und Biobin im Simmertopf erhitzen und zum Schmelzen bringen. Masse umrühren, kühlstellen; anschließend Sahne mit Honig unterrühren.

## Eier-Sahne-Sauce

Ein besonderer Tipp ist meine Eier-Sahne-Sauce:

**Grundrezept:** 1 Tasse (1/4 l) süße Sahne, 4 Eigelb

**Zubereitung:** Die Sahne im Simmertopf erhitzen, Eigelb zufügen und rühren, bis es eindickt.

Aus diesem Grundrezept können Sie eine Salatsoße, eine Sauce Bearnaise oder eine Sauce Hollandaise, ein Parfait, Eis oder Vanilleschaum bereiten.

### 1. Salatsoße

4 EL Eier-Sahne-Soße, 8 EL warme Gemüsebrühe,  
2 EL Zitronensaft, 1 kleingehackte Zwiebel

### 2. Sauce Bearnaise

1 Tasse Eier-Sahne-Soße, 1 TL Gemüsebrühewürze, 60 g Butter,  
1 EL gehackter Estragon, 2 kleine, feingehackte Scharlotten,  
2 EL Estragonessig



**immler**  
NATURPRODUKTE

### 3. Sauce Hollandaise

- 1 Tasse Eier-Sahne-Soße,
- 60 g Butter,
- 1 TL Gemüsebrühewürze,
- Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten miteinander vermengen.

### 4. Vanille Parfait

- 4 Blatt weiße Gelatine,
- 6 EL Wasser,
- 1 Tasse Eier-Sahne-Soße,
- 2 Tassen süße Sahne,
- 2 EL Blütenhonig,
- Mark einer Vanilleschote,
- (siehe Zubereitung Parfait).

### 5. Vanille-Eis (Zutaten einfrieren)

- 1 Tasse Eier-Sahne-Soße,
- 2 Tassen süße Sahne,
- 2 EL Blütenhonig, Mark einer Vanilleschote

### 6. Vanille-Schaum

Als Soße zubereiten, nicht einfrieren.  
Vanilleschaum eignet sich vorzüglich für Rote Grütze oder Dampfnudeln bzw. aufs Müsli.

## Sorbet von frischen Früchten

**Zutaten:**  $\frac{1}{4}$  l Wein

- 150 g Ananas
- Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 2 Eiklar
- 1ml Biotin
- 2  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Honig

**Zubereitung:**

Den Wein in den Mixer geben, Die Ananas schälen, in Stücke schneiden und mit dem Wein und dem Zitronenabrieb pürieren. Die Eiklar mit dem Biotin und dem Honig zu steifem Schnee schlagen. Das Wein-Ananas Gemisch untermengen und die Masse in 2 Metallförmchen füllen. Diese 2 bis 3 Stunden einfrieren.

**Tipp:** Dazu passt eine Himbeersauce

Ernährung

Bewegung

Lebensfreude



Ernährung

Bewegung

Lebensfreude

**Monika Immler-Tscherntschitz**

Ernährungsberaterin

Lizenzierte NW-Instruktorin

Bürgermeister-Hertlein-Straße 14

D-87534 Oberstaufen

T: +49 (0)83 86 - 96 05 64

F: +49 (0)83 86 - 45 85

M: +49 (0)1 71 - 932 99 30

[info@naturprodukte-immler.com](mailto:info@naturprodukte-immler.com)

[www.naturprodukte-immler.com](http://www.naturprodukte-immler.com)