

Frisch, lecker und eine gute Rezept-Idee

Frisch gekocht schmeckt es einfach am BESTEN!

Wie wäre es heute mit einer wunderbaren und schmackhaften Kohlrabi-Cashewnuss-Suppe mit Chili Mandeln.

Super cremig und ein richtig gesunder Sattmacher!

Sehr lecker, wärmend und gerade auch am Abend sehr wohltuend und lecker. Auch für Kinder gut geeignet, die Mandeln lassen auch sehr gut ohne Chili essen ☐

Das Rezept verlinke ich Dir mal hier

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden eBooks {Link im Profil}

und natürlich kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal. {ebenso im Profil verlinkt}.

Ich wünsche Dir einen wunderbaren Tag.

Kresse. So einfach, so nahrhaft, so lecker!

Kresse gehört ganzjährig zu meinen liebsten Kräutern. Als Kreuzblütengewächs ist sie mit dem Senf, Rucola und Raps verwandt.

Ich kaufe sie meist im Bioladen, sie ist aber auch kinderleicht selber zu ziehen und das ganze Jahr somit ein beliebter Vitaminspender!

Sie macht sich nicht nur auf dem Brot gut, sondern ist auch lecker im Salat, auf der Suppe oder im Brotaufstrich.

Ich esse sie am liebsten pur auf dem Brot. Mehr Frische am Morgen geht eigentlich nicht.

Nebenbei ist Kresse auch ein tolles Heilkraut. Neben Vitamin C, Kalzium, Eisen und Vitamin A, soll die Kresse auch cholesterinsenkend, antibakteriell und antioxidative Eigenschaften besitzen.

Kresse ist außerdem anspruchslos und unempfindlich und lässt sich sehr gut aufbewahren.

Also öfter mal zugreifen. Gerade im Winter lassen sich so viele tolle Nährstoffe in den Körper bringen.

Und das kann man ja immer sehr gut gebrauchen. Also kauft mal wieder gute Bio-Kresse und dann rauf auf`s Brot.

Ich wünsche Dir einen schönen Sonntag.

Liebe Grüße

Martina