

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 3: **Exklusives für Ihr Wohlbefinden**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Nutzungsbedingungen

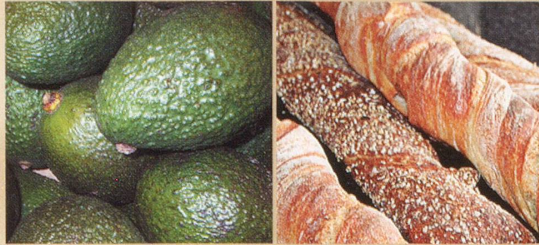
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



KostProben
von
Joannis Malathounis



Möhrenküchlein mit Feta und Oliven

250 g Möhren, gerieben,
250 g mehliges Kartoffeln, gerieben
und ausgedrückt
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 EL Mehl
1 Ei, geschlagen

1/2 TL Salz (Herbamare)
etwas schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
100 g Fetakäse, zerdrückt
10 schwarze Oliven,
entkernt und klein gehackt

Möhren, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Mehl, Ei, Salz und Pfeffer mischen. In einer beschichteten Pfanne kleine Küchlein knusprig und goldbraun backen. Auf Küchenpapier entfetten. Abkühlen lassen. Feta und Oliven gleichmässig darauf verteilen.



Avocado-Ziegenkäse-Crostini

20 Scheiben Baguette
1 grosse Avocado
150 g Ziegenfrischkäse
abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
Salz (Herbamare Spicy), Tabasco

Baguettescheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 180 bis 200 °C im Ofen etwa 10 Minuten goldgelb backen. Avocado, Käse, Zitronensaft und -schale, Salz und Tabasco in der Küchenmaschine zu einem feinen Püree mixen. Auf den Crostini verteilen.

ange

Neu!



inen

A.Vogel

**«Für meine gesunde
Verdauung bin nur ich
verantwortlich.»**

Die Verantwortung für unser tägliches Wohlbefinden tragen nicht die Gesundheitsorganisationen, sondern wir selbst. Daher gibt es jetzt wirksame Pflanzenkombinationen von A.Vogel, dem Pionier für die natürliche Gesundheit mit langjähriger Erfahrung in biologischem Anbau und nachhaltiger Herstellung. Die A.Vogel Wohlfühl-Produkte wirken bei unseren individuellen körperlichen Schwachstellen unterstützend und sorgen so für ein gutes und gesundes Lebensgefühl. Jetzt neu im Fachhandel und in grösseren Coop Supermärkten erhältlich. www.avogel.ch