

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

Manna Ernährung und Therapie



manna
Ernährung & Therapie

HAPPY NEW YEAR!

Alles alles Gute und viel Glück und gute Gesundheit wünsche ich Dir.

Ich habe einige grosse Pläne für dieses Jahr mit der schönen Zahl 2020. Mein neues Buch habe ich Dir schon angekündigt. Es wird wohl gegen Ende Jahr erscheinen. Da ich Dich nicht so lange darauf warten lassen will, wird das Buch Kapitelweise als eBook erscheinen. Somit kannst Du Dich bereits im Frühling auf die erste Erscheinung freuen.



Kursprogramm

findest Du **hier**. Speziell erwähnen möchte ich meinen Spezialkurs für alle, die schon mal einen Einführungskurs besucht haben. Gemeinsam kochen wir ein feines BoE-Menü und Du hast die Gelegenheit, mich zu fragen was Du schon immer über BoE wissen wolltest. Du kannst auch das Menü mitgestalten und evt. etwas für Dich Unbekanntes kochen.

Donnerstag, 27. Februar ab 18 Uhr
Ich freue mich auf einen spannenden Austausch mit Dir!

Ringana Abende

Lerne die 400% Philosophie von Ringana kennen. Grüner geht nicht mehr! Tu Dir etwas Gutes und stell Deine Pflegeprodukte um auf Natur pur. Nicht nur Du profitierst, sondern auch die Umwelt.
Herzlich willkommen!

Geniesse das schöne Wetter

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)**Blitzteig**

80 g	Butter	In warmer Pfanne schmelzen
80 cl	Wasser	
¼ TL	Salz	Salz und Wasser zur Butter giessen Mit Holzkelle im Sturz dazu rühren, Teig herstellen, 30 Min. kühlstellen (oder direkt von Hand in ein rundes Wähenblech drücken und kühlstellen.
200 g	Dinkelmehl	

Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-ernahrung.ch
www.manna-seminare.ch
gaby.stampfli@manna-ernahrung.ch

Füllung

50g oder einige	Speckwürfeli	anbraten
350 g	Weinbeeren Sauerkraut	Wasser abgiessen

Guss

1,5 dl	Milch	
1,5 dl	Rahm	
1	Ei	
	Salz, Pfeffer, Muskat	Gut vermischen
		Den Teigboden mit den Haselnüssen bestreuen, Sauerkraut und Speck oder Weinbeeren mischen, auf den Kuchen verteilen
2 EL	Gemahlene Haselnüsse	Guss darüber giessen Nach Belieben mit Kümmel oder Kreuzkümmel bestreuen
		Backen: 40 – 45 Min. im auf 180°C vorgeheizten Backofen

Tipp

Das Sauerkraut schmeckt in diesem Rezept nicht mehr so sauer wie wenn man es als Gemüse isst. Auch Kinder können sich so an den Geschmack gewöhnen. Sauerkraut ist eine der wenigen einheimischen und erst noch kochfesten Vitamin-C-Lieferanten.



Copyright © 2020 Manna Ernährung, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) • [update subscription preferences](#) • [forward to friend](#)

