



Was gibt's zum Frühstück ?

Rechtzeitig zum Schulbeginn startet meine Familie eine Versuchsreihe zum Thema Frühstück.

Unsere Anforderungen sind klar: 1) schnell muss es gehen

2) zumindest bis zur großen Pause soll es sättigen

3) und noch dazu solls gut schmecken.

Zur Auswahl stehen:

Morgenstund
Porridge
Tsampa
2 verschiedene
Powerdrinks
Müsli
und das
herkömmliche
Semmel-
Kipferlfrühstück



Wer möchte mitmachen ?

Die ersten 5, die sich melden, bekommen von mir die Zutaten für eine Woche Gesundes Frühstück zur Verfügung gestellt. (inkl. frische Semmel – Kipferl Variante: Lieferung in LE ab 6 .00)

Ich halte Euch auf dem Laufenden und wünsche Allen einen guten Schulstart.



Gute Laune Zucchini

Für das Newsletter Kochrezept habe ich mich beim Sommerfest der Arche Noah in Schiltern inspirieren lassen, wo es neben einer reichen Paradeiserernte, Saatgut für die nächste Saison auch einen Stand mit alten Getreidesorten vom Meierhof gab.

Zutaten für 2 Portionen :

Laune Risonno von Sonnentor
(besteht zu 84,5 % aus Einkorn)
Zwiebel
Karotten, Paradeiser
Parmesan
ev. etwas Rahm
2 Zucchini



1 kleine Tasse Risonno
nach Anleitung in etwas
Butter anschwitzen, mit 2 ½ Tassen
Wasser aufgießen, aufkochen lassen
und ca. 30 Min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel anbraten,
Karotten und Paradeiser klein
schneiden, mit den Zwiebeln dünsten.

Das bissfeste Risonno mit dem Gemüse
und Parmesan mischen.

Zucchini halbieren, leicht aushöhlen, mit
Risonno – Gemüse füllen.

Ein Klecks Rahm oben drauf.

In einer feuerfesten Form bei 200°
ca. 30 Min ins Rohr.

Schmeckt wunderbar und kocht sich
ganz einfach !

Wir wünschen gutes Gelingen !

Es geht wieder los !

Prana Yoga mit Edith	Mo 15.15 – 16.45 ab 3.9.
Hormon Yoga mit Edith	Mo 17.00 – 18.00 ab 10.9.
Anfänger-Grundkurs Ashtanga-Yoga mit Gino	Mo 18.05 – 19.30 ab 24.9.
Autogenes Training	Di 19.15 – 20.45 ab 11.9.
Gymnastik mit Gabi	Do 8.45 – 9.35 ab Sept.
Mama reloaded	Do 9.45 – 10.35
alle Qi gong Kurse starten im Oktober	
Systemische Familienaufstellung 13.10. 10.00 – 18.00	



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Birkengold

Die Zucker- und Honigunverträglichkeit meiner Tochter zwang mich dazu, mich nach Alternativen umzusehen.

Stevia probierten wir als erstes aus. Leider mit mäßigem Erfolg. Der Bei – und Nachgeschmack war zu dominierend. Zum Glück gibt's jetzt **Birkengold** auch in Österreich.

Birkengold wird aus den Fasern europäischer Birkenrinde gewonnen. Er schmeckt und sieht aus wie Zucker und hat die gleichen Backeigenschaften. Ihn gibt's als Kristall- und Staubzucker. **Birkenzucker**

hat 40% weniger Kalorien als Zucker
ist auch für Diabetiker geeignet
schadet nicht den Zähnen, er wirkt sogar karieshemmend.
hat einen sehr niedrigen GLYX

Super lecker ist der **Nuss-Apfelkuchen**: Alex's Nuss-Apfelkuchen auf www.birkengold.at

Dazu braucht man:

- 1 Becher Dinkelmehl
- 1 Backpulver
- 1 Becher Birkengold
- 1 Becher gemahlene oder gehackte Nüsse
- 1kg Äpfel klein geschnitten (ich könnte mir auch Weichseln oder Birnen gut dazu vorstellen)
- ½ Becher Bratöl
- 5 ganze Eier
- 2 Tl Kakao, 1 El Rum, 1 Prise Salz
- ätherische Öle (zB Zitrone) nach Lust und Laune

Die Eier mit Birkengold schaumig rühren. Mehl mit Backpulver, Salz, Nüsse, Kakao unter die Masse rühren, dann Öl und Rum dazu gießen und verrühren. Äpfel dazu. Den Teig auf ein hohes Blech gießen.

Bei 180° ca. 40 Min backen.



Systemische Familienaufstellung

Tagesseminar im Vitalraum

am 13.10.2012 von 10 bis ca. 18 Uhr, je nach Verlauf der einzelnen Aufstellungen.



Leitung:
Ursula Rischer
Systemische
Kinesiologin

Kosten:
Aufsteller € 220,-
Stellvertreter frei

Die Familien, unsere Angehörigen und Vorfahren, beeinflussen unser Leben und wirken meist unbewusst auf unser Fühlen und Handeln, sie beeinflussen unser Schicksal.

Mit der Methode der Familienaufstellung werden scheinbar unlösbare Probleme und Konflikte auf ihre möglichen systemischen Ursachen zurückgeführt und können so gelöst werden.

Um in die Arbeit der „Familienaufstellungen“ hineinschnuppern zu können, eignet sich sehr gut die Rolle des „Stellvertreters“. Man übernimmt die Aufgabe, für jemand anderen eine Person oder einen Aspekt zu verkörpern. Auch das bietet bereits wertvolle Einsichten und Erfahrungen im eigenen Entwicklungsprozess.

Mehr darüber: www.kinesiologie-rischer.at