

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

hier einige gesunde und „leckere“ Neuigkeiten aus unserem Hause....

Dr. Almond Das Rezeptheft Nr. 2

Nach den zahlreichen positiven Reaktionen auf das erste Rezeptheft freuen wir uns sehr, dass wir die Zusammenarbeit mit Monika und Samir Charrak weiterführen konnten und jetzt gemeinsam das zweite Kundenmagazin veröffentlicht haben!

Das Dr. Almond Team hat für Sie eine weitere Auswahl der besten Variationsrezepte seiner Backmischungen zusammengestellt - natürlich wie immer low-carb, glutenfrei und sojafrei.

Mit dabei sind wieder Klassiker wie der Zwetschgenkuchen, Käsekuchen und Erdbeerkuchen, aber auch einige brandneue, bisher nicht veröffentlichte Rezepte wie die weißen Nougat-Muffins.

Ebenfalls finden Sie herzhaftere Rezepte und Fastfood-Ideen wie die Zwiebel-Grissini und ein köstlicher Avocado-Döner.

Das neue Rezeptheft und auch die erste Ausgabe können Sie bestellen unter:

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/>



Dr. Almond Das Rezeptheft Nr. 2

Einzelheft 8,00 Euro + Versandkosten

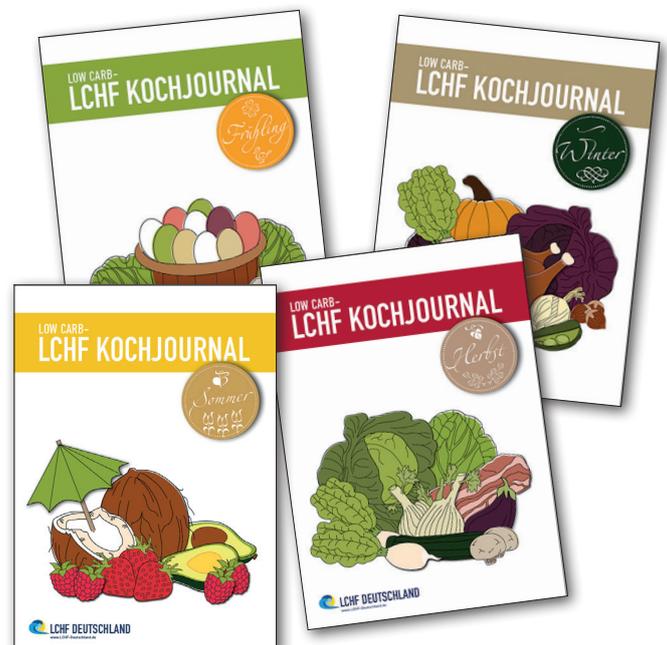
Kochjournale

Unser Kochjournal Sommer ist wieder lieferbar! Nachdem die erste Auflage restlos vergriffen war, freuen wir uns über die Fertigstellung der 2. Auflage.

Auch unser Einsteiger-Kochmagazin – also der Vorreiter unserer Reihe der Kochjournale – ist bis auf wenige Exemplare vergriffen. Aber das soll so nicht bleiben. Eine überarbeitete Neuauflage wird ab Mitte Oktober lieferbar sein.

Weitere abwechslungsreiche Kochjournale – zum Beispiel das Kochjournal Herbst – finden Sie auf:

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/>



LCHF Akademie

Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo“

Das Ende des Zeitalters der Kohlenhydrate ist nicht mehr aufzuhalten. Die Low Carb Lawine der Ernährungsrevolution rollt. Zwar gerät sie noch ab und zu ins Stocken, doch nur, um danach noch mehr Fahrt aufzunehmen.

Es gibt immer mehr Menschen, die eine Ernährung ausprobieren möchten, die in fast allen aktuellen Studien überzeugend abschneidet. Helfen Sie aktiv mit, diese Menschen zu unterstützen, das Rüstzeug dafür bekommen Sie in unserer Ausbildung.

Mit „gesunder Ernährung“ wird ein gigantisches Geschäft betrieben. Herkömmliche Diäten sind so ausgelegt, dass kein großer Gewinn für die Gesundheit entsteht und auch nicht nachhaltig abgenommen werden kann. Wir möchten, dass immer mehr Menschen lernen und Unterstützung bekommen, wie eine gesunde Ernährung aussieht und vor allem nachhaltig wirkt. Helfen Sie mit, die Ernährungsrevolution noch schneller voranzutreiben.

Schon Einstein sagte: Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind. Das trifft voll auf die Ernährung zu. Die Kohlenhydratmast hat viele Menschen krank gemacht, also muss ein anderer Weg gefunden werden.

Sie suchen eine berufliche Neuorientierung oder möchten sich gezielt weiterbilden?

Im Jahr 2016 startet noch je ein Kurs in Deutschland und Österreich für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die im Juni 2017 mit einer Abschlussprüfung endet. Kursbeginn ist am **01. Oktober 2016**.

Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Die Teilnehmer des ersten Kurses haben inzwischen erfolgreich die Ausbildung abgeschlossen.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei sechs in Deutschland und bei zehn in Österreich, die maximale Zahl bei zwölf Teilnehmer/innen. Ausführliche Informationen schicken wir Ihnen gerne zu, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an:

info@lchf-deutschland.de.

<http://www.lchf-deutschland.de/workshops/>



Der Anmeldeschluss ist am **15. September 2016**.



LCHF Rezept

Baconhuhn

mit Aioli

Baconhuhn:

Das Huhn gut waschen und trocken tupfen. Innen salzen und pfeffern. Rosmarin, Thymian und 2 grob gehackte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle geben.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, würfeln und würzen. Einen Teil der Tomaten und der Oliven ebenfalls in die Bauchhöhle füllen. Die Enden der Schenkel mit Küchengarn zusammenbinden.

In einer Kasserolle das Ghee erwärmen und das Huhn kurz scharf von allen Seiten anbraten. Mit den Baconstreifen belegen. Den Rest der Tomaten und der Oliven in die Kasserolle füllen. Danach für etwa 60 Minuten bei 200 Grad in den Backofen stellen.

Zum Servieren das Huhn in Stücke schneiden und die Kräuterzweige entfernen.

Aioli:

Die Knoblauchzehen schälen, pressen und in einem Mörser mit etwas Olivenöl zu einem Brei stampfen. Die Eigelbe dazugeben und das Öl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam einträufeln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 8 Portionen:

- » 1 Bio-Huhn etwa 2000 g (Nettogewicht etwa 1500 g)
- » 1 Knoblauchzehe
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 4 Zweige Thymian
- » 40 g Ghee
- » 200 g entsteinte schwarze Oliven
- » 200 g Tomaten
- » 100 g Bacon
- » Salz und Pfeffer

Aioli:

- » 4 Knoblauchzehen
- » 300 ml Olivenöl
- » 2 Eigelbe (Zimmertemperatur)
- » Salz
- » Zitronensaft (Zimmertemperatur)
- » Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	281	9,1	525,3
pro Portion	35,1	1,1	65,7
Energieverteilung	20 %	1 %	79 %

Skaldeman-Ratio: 1,8

Proteinheiten (BE) gesamt: 0,8. **BE pro Portion:** 0,1



LOW CARB – LCHF-Magazin Abonnement:

Wir arbeiten mit viel Herzblut und großer Freude daran, Ihnen 4x im Jahr ein Magazin zu präsentieren, das nicht nur lesenswert ist, sondern ein Stück weit dazu beiträgt, Ihnen aus eigener Kraft zu einem gesunden und abwechslungsreichen Leben zu verhelfen. Die LCHF-Ernährung erfährt derzeit ein unglaubliches Wachstum, das uns begeistert.

Auf derzeit 64 Seiten bieten wir Ihnen ein breites, fundiertes Themenspektrum, angereichert mit Rezeptideen, Buchtipps, Erfahrungsberichten u.v.m.. Nutzen auch Sie die Vorteile eines Abonnements zum günstigeren Jahres-Bezugspreis von 20 Euro zzgl. Versandkosten von derzeit 6 Euro im Inland und erhalten Sie das Magazin druckfrisch zu Ihnen nach Hause!



Genießen Sie die herrlichen Spätsommertage und bleiben Sie gesund!
Ihr Team von LCHF Deutschland und der Expert Fachmedien GmbH

Sie haben Fragen rund um das Abonnement oder unsere Einzeltitel?
Bitte sprechen Sie unseren Leserservice jederzeit an:
Tel.: 0211/1591225 oder per Email: alexandra.seewald-sander@dvs-hg.de



Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchten,
so können Sie ihn hier abbestellen.

Expert Fachmedien GmbH
Aachener Str. 172
40223 Düsseldorf
Tel.: +49 (0) 211 1591-225
E-Mail: lchf@dvs-hg.de
www.expert-fachmedien.de

Geschäftsführer: Paul Robert Hoene
Handelsregister: Amtsgericht Düsseldorf HRB 63842
Ust.Ident.Nr.: DE272430470