

temperamentvoll essen

TEM-Dudler

Traditionelle Europäische Medizin

Ich habe heute so eine Freude! Mein Buch „Temperamentvoll essen“ erscheint genau heute - am 13. Juli 2020. Daran möchte ich dich einfach unbedingt teilhaben lassen und verrate eines der Rezepte. Es passt so herrlich in die Sommerzeit und damit möchte ich Dich einladen mit mir anzustoßen.



ISBN 978-3-7095-0106-1

Den **TEM-Dudler** habe ich gemeinsam mit befreundeten TEM-Kolleginnen aus Linz und Graz für die Landesgartenschau 2017 in Kremsmünster (OÖ) entwickelt und dort im Rahmen zweier Kochevents präsentiert. Es handelt sich um eine Rezeptur aus dem Mittelalter, die wir auf die heutige Zeit abgestimmt und an unseren Geschmack angepasst haben. Die Besucher haben uns gestürmt :)

Michaela Hauptmann

Ernährungsexpertin nach TEM

Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich

0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com

| Michaela.hauptmann@gmx.at



temperamentvoll essen



TEM-Dudler

Traditionelle Europäische Medizin

Du benötigst: 10 g Ceylon-Zimt, 1 bis 2 Fäden Safran, 2 Gewürznelken, 8 Kardamomkapseln, 50 g frische Ingwerwurzel, 500 ml Weißwein (Für eine alkoholfreie Variante verwende Apfelsaft statt Wein), 100 g Honig, 1 großer Bund frische Kräuter (Zitronenverbene, Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum und Minze), Abrieb und Saft einer Zitrone, 1,5 l prickelndes Mineralwasser (oder 1 Flasche Sekt und 750 ml Mineralwasser), Zitronenscheiben und frische Kräuter zum Servieren.

Zubereitung: Die Gewürze fein mörsern, frischen Ingwer fein hacken und alles mehrere Stunden in Weißwein einweichen. Danach Honig und Kräuter zugeben und in einem großen Topf mehrfach aufkochen lassen und abschäumen. Den Wein durch ein feines Tuch abseihen und Zitronenschale und -saft zugeben. Kaltstellen. Vor dem Servieren mit Mineralwasser (und Sekt) vermischen und mit einigen Kräutierzweiglein und Zitronenscheiben dekorieren. **Sehr zum Wohl!**



Michaela Hauptmann

Ernährungsexpertin nach TEM

Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich

0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com

| Michaela.hauptmann@gmx.at