

[zum Anfang](#)

"Fasten für Genießer®-Rezept" aus dem Q! Resort Health & Spa, Kitzbühel

Die besten Fastenrezepte im Test!

Heute: Hausgemachtes Feigeneis mit veganem Nussküchlein

Warum dieses Rezept für Küchenchef Gregor Berenten, Chefkoch im Q! Resort Health & Spa in Kitzbühel, ein wahres Genuss-Rezept ist...

"Ich möchte mit meinem Team zeigen, dass vegane Küche besonders schmackhaft und auch gesund sein kann. Vor allem aber auch, wie abwechslungsreich vegane Küche ist. Dies ist mein besonderes Credo. Also nicht verzichten sondern genießen!"



Chefkoch Gregor Berenten und Hotelchefin Bibiana Loock, Q! Resort

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten Feigeneis:

- 500 g geschälte Feigen
- 1 EL Bio Cashewkern-Mousse
- 2 EL Bio Agavendicksaft
- 2 EL Zitronensaft nach Wunsch

Zutaten Nussküchlein:

- 280 g Bio-Dinkelvollkornmehl
- 250 g Rohrohrzucker
- 100 g geriebene Nüsse
- 1/2 TL Vanillepuddingpulver
- 1 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 120 ml kaltgepresstes Rapsöl
- 250 ml Mineral- oder Sodawasser
- 2 TL Apfelessig
- vegane Butter zum Ausstreichen der Form



Zubereitung:

Alle Zutaten für das Eis mit 30ml Wasser zusammen durchmixen und mindestens 12 Stunden einfrieren.

Für den Kuchen Dinkelmehl, Rohrohrzucker, Nüsse, Vanillepuddingpulver und Weinsteinbackpulver in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel die flüssigen Zutaten miteinander vermischen. Die trockenen Zutaten langsam unter die flüssigen rühren, ohne dass sich Klumpen bilden. Eine Kasten-Backform ausfetten, Teigmasse hineinfüllen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 35-40 Minuten backen.

Aus der Form stürzen und lauwarm auskühlen lassen.

Mit Feigeneis servieren.

Tipp: Mit dem Zitronensaft können Sie bestimmen, ob Sie das Eis eher sauer/fruchtig oder süßlich haben möchten. Wenn Sie keine Eismaschine haben, bereiten Sie das Sorbet am Vortag zu und lassen es über Nacht gefrieren. Am nächsten Tag ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen und kurz vor dem Servieren mit dem Handmixer nochmal durchmixen.

Zum Dekorieren frische Feigen oder Früchte der Saison und etwas Minze verwenden.

Für die Gesundheitsförderin steht fest: die besten und bekömmlichsten Fastenrezepte werden in den zertifizierten "Fasten für Genießer®-Hotels" aufgetischt, den einzigen Fastenhotels mit Gütesiegel. Gönnen Sie sich eine veritable Auszeit für Körper, Geist und Seele. Und testen Sie selbst! Nicht nur die Küche ist hier für Ihre Fastenspeisen geschult. Diplomierte Fastenbegleitung und ein sanftes Begleitprogramm garantieren zusätzlich, dass dieser Genuss auch nach dem Urlaub nachhaltig bekömmlich bleibt.

Alle Fastenhotels mit Gütesiegel 2015 jetzt online:



Ulrike Borovnyak: Fasten für Genießer
Christian Brandstätter Verlag Wien



www.fastenfuergeniesser.com

Ab sofort stellt Ihnen die Gesundheitsförderin monatlich ein köstliches Rezept aus dem Buch "Fasten für Genießer", Christian Brandstätter Verlag, 2015 vor. Freuen Sie sich auf wahre Genussrezepte und eine Genusslektüre.

[zum Anfang](#)

ggf GENUSSFEST 2015

Ein besonders romantischer Treffpunkt erwartet alle FreundInnen der ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung am heurigen Genussfest im **Hotel Rose****** in Niederösterreich. Schon allein der zauberhafte Ort besticht mit seiner Lage: am Eingang zur malerischen Wachau und mitten am österreichischen Jakobsweg.



Wir bestaunen als Festgäste die Schatzkammer und Wallfahrtskirche Maria Taferl und genießen den Panoramablick hoch über dem Donautal.



An beiden Tagen haben wir die Chance an Vorträgen zur Gesundheitsförderung teilzuhaben.

"Neues aus der Antlitzanalyse, Schüssler Salze" und
"Modetrends beim Essen - wenig Sinn, viel Unsinn"

Gesundheitsförderlich und genussvoll sind auch die Tombola-Preise sowie der Ausklang bei romantischem Dinner und Live-Musik.

Und nach der Feier sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun. Daher machen wir gemeinsam Bewegung: Wer seine kurze Auszeit mit Übernachtung verlängert, geht mit uns auch ein Stück des österreichischen Teils auf dem Jakobsweg"....

Alle Informationen, das FESTPROGRAMM sowie FORTBILDUNGSPROGRAMM zum Ausdrucken und Anmelden finden Sie hier: www.gesundheitsfoerderung.at

[zum Anfang](#)



Der Eintritt zum Genussfest ist für alle ggf-Mitglieder und Kinder kostenlos. Ebenso für SeminarteilnehmerInnen, die in Begleitung ihrer FastentrainerIn kommen.

Für jene LeserInnen, die nicht ggf-Mitglieder sind, verlosen wir 1 kostenlosen Eintritt inkl. Begleitperson für das FESTPROGRAMM am Freitag 9. Oktober 2015.

Einfach ein kurzes Mail mit Name und Telefonnummer bis spätestens **15.9.2015** mit der Antwort zur folgenden **GEWINNSPIELFRAGE** an office@gesundheitsfoerderung.at schicken:

Von welchem Dichter stammt folgendes Zitat?

"Es gibt Augenblicke, in denen eine Rose wichtiger ist als ein Stück Brot"

Kleiner Tipp: Haben Sie das Festprogramm genau gelesen?

Sie haben am **9.10.** keine Zeit? Hier gibt es noch zahlreiche ggf-Veranstaltungen für Groß und Klein... für ein kl.u.ges Leben von Anfang an!

[Hier](#) geht's zum Veranstaltungskalender für klein und gesund!®.

[Hier](#) geht's zum Veranstaltungskalender für Erwachsene.

[zum Anfang](#)

Retten Veganer die Welt?

Was der grüne Hype für Ökologie und Welternährung wirklich bringt. Interview mit Dr. Karl von Koerber.

Viele Menschen entsagen tierischen Produkten und wollen damit etwas Gutes für ihre Gesundheit, den Umweltschutz, die Welternährung und die Tiere tun. Es steht außer Frage, eine pflanzliche Ernährung hat viele Vorteile, aber eine Lösung für Klimawandel und Welthunger im Sinne der Nachhaltigkeit liegt trotzdem nicht im kompletten Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel. Dr. Karl von Koerber, der seit Jahren intensiv zu "Nachhaltiger Ernährung" forscht und lehrt, erklärt die ökologischen und gesellschaftlichen Hintergründe dazu.



Fotocredits: freeimages.com

Lesen Sie den vollständigen Artikel [hier](#).

LEBENSART

BUSINESSART

zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

