

Dezember

Kräutersalz in kleinen Mengen

Wer freut sich nicht über 125 gr. Kräutersalz, braucht aber als Alleinlebende/r gut 2 – 3 Jahre, um es zu verbrauchen. So kam die Idee Kleinstmengen anzurühren: immer ein Teelöffel Salz mit Kräutern.



Mit dem Mörser zerkleinern. 2 Teelöffel ergeben ca. 10 Gramm Kräutersalz.

Als Aufbewahrungsgefäß eignet sich hervorragend eine Pillendose mit einem Espressolöffel.



Empfehlung:

Frühstücksei mit verschiedenen Kräutersalzen



Leckere Essensvariante: Omelette

Es empfiehlt sich den Kräutersalzmix zu verwenden und ins Ei noch einen Schuss Sprudelwasser zu geben, das macht es leichter.



Dazu würde sich ein Butterbrot/-brötchen mit gleichem Salz bestreut als Beilage oder als eigenes Essen eignen. Weitere Speisevarianten: Pellkartoffel, Quark, Frischkäse, Tomaten usw...

10 Kräutersalze in Kleinstmenge (10 Gr.)

1. Italienische Kräuter
2. Zwiebel
3. Ingwer-süß/sauer
4. Brennnessel
5. Kamille
6. Dill
7. Mix: Dill/Zwiebel/ Petersilie/ Schwarzer Pfeffer
8. Knoblauchpulver
9. Chili
10. Pfeffer

Immer 1 Teelöffel Salz und Kräuter ergeben ca. 10 Gramm

Tipp: Die Mischung aus Salz und Kräutern reduziert die Salzmenge um bis zu 50 %, was gesundheitlich gut ist.

Wir sind das Salz der Erde

1	9	17	25 1. Weihnachtsfeiertag
2	10	18	26 2. Weihnachtsfeiertag
3	11	19	27
4	12	20	28
5	13	21	29
6 Nikolaus	14	22	30
7	15	23	31 Silvester
8	16	24 Heiligabend	