

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Rezepte für TM

Angebotsliste/Bestellliste meiner Rezepte zur vitalstoffreichen Vollwertkost, jetzt auch für den TM! Natürlich sind es noch nicht alle Rezepte. Die Liste wird ständig länger werden. Neue Rezepte sind am Datum zu erkennen!
Alle Rezepte gibt es auch ganz klassisch!

Preise für Rezepte:

Menge	Preis
Einzelrezept	0,70 Euro
ab 5 Rezepten	0,60 Euro pro Rezept
ab 10 Rezepten	0,50 Euro pro Rezept
ab 50 Rezepten	0,40 Euro pro Rezept

Die Buchstaben hinter den Rezepten geben Auskunft über:

V = Rezept ist vegan oder enthält eine Vegane-Variante

R = Rezept ist rohköstlich oder enthält eine Rohköstliche-Variante

Das „Ü“ vor dem Datum in der Spalte „Stand“ sagt aus das es für dieses Rezept eine **überarbeitete Version** gibt. Am neuen Datum könnt ihr erkennen wann die Überarbeitung stattfand. Wer ein so gekennzeichnetes Rezept **bereits gekauft hat**, kann die **neue Version (kostenlos)** bekommen. Bitte einfach eine E-Mail mit der Bitte um Zusendung des Rezeptes xy senden. Danke!

Bestellung:

- Bitte auf der Angebotsliste die gewünschten Rezepte ankreuzen.
- Den Betrag ausrechnen und überweisen.
- Die Bestellliste/Angebotsliste zu mir mailen.
- Die Rezepte kommen dann per Mail!

Meine Konto Daten:

Gisela Wroblewski
PSD-Bank Kiel
IBAN: DE42 2109 0900 1828 5176 00
BIC: GENODEF1P11



Rezepte	Stand	Auswahl
Aufstriche:		
A-01: Barbecue Aufstrich - V	01.05.17	
A-02: Erbsenaufstrich(Humus) - V	01.05.17	
A-03: Fruchtaufstrich - V	01.05.17	
A-04: Gebrannte Mandel	ü 28.09.18	
A-05: Meerrettichaufstrich - V	01.05.17	
A-06: Paprika Aufstrich	01.05.17	
A-07: Pflaumenmus - V	01.05.17	
A-08: Radieschen Aufstrich - V	01.05.17	
A-09: Rote Beete - V	01.05.17	
A-10: Schneller Brotaufstrich	01.05.17	
A-11: Sonnenblumenkern-Käse mit Pep - V	01.05.17	
A-12: Sonnenblumenkern-Käse - V	01.05.17	
A-13: Tomaten-Mandelmett - V	01.05.17	
A-14: Walnuss-Aufstrich - V	01.05.17	
A-15: Weihnachtsbutter	01.05.17	
A-16: Lecker Italien - V	01.07.17	
A-17: Kürbis-Aufstrich mit Ingwer - V	01.12.17	
A-18: Schokonetta	01.03.18	
A-19: Muskat-Kürbis-Aufstrich - V	20.04.19	
A-20: Lauchbutter	01.05.19	
A-21: Avo-Kürbis-Aufstrich – R , V	01.05.19	
A-22: Kürbiskern-Würz-Aufstrich – R, V	01.05.19	
A-23: Mais-Oregano – R, V	01.05.19	
A-24: Mais-Klee-Aufstrich – R, V	01.05.19	
A-25: Tapenade Provenzalische Olivenpaste – R, V	01.05.19	
A-26: Vegetarischer-Kräuter-Aufstrich - V	01.05.19	
A-27: Würziger-Aufstrich – R, V	01.05.19	
A-28: Mandelmus – R, V	29.09.19	
A-29: AvocadoAufstrich	01.11.19	
A-30: Rohkostaufstrich	01.11.19	
A-31: Tomachini Auf	01.11.19	
A-32: Erdbeermarmelade	01.11.19	
A-33: Tomaten-Mandel-Karotten-Aufstrich V	01.11.20	
A-34: Pastinake-Dip-Aufstrich – R, V	01.11.20	
A-35: Bärlauch-Butter	01.02.24	
A-36: Möhren Aufstrich	01.02.24	
A-37: Probiotischer Aufstrich_Cashewkerne – V, R	01.02.24	
A-38: Zucchini-Humus – V, R	01.02.24	



Brot / Brötchen:		
B-01: Brötchen - V		01.05.17
B-02: Brot im Blumentopf - V		01.05.17
B-03: Ciabatta-V		01.05.17
B-04: Das schnelle Dinkelbrot - V		01.05.17
B-05: Fladenbrot - V		01.05.17
B-06: Roggen – Vollkornbrötchen - V		01.05.17
B-07: Varomabrot Gemüse Brot - V	ü	10.09.19
B-08: Varomabrot - V		01.05.17
B-09: Franzbrötchen		01.05.17
B-10: Knäcke Brot Rohkost_Knabber Brot - V,R		01.07.17
B-11: Möhren-Brötchen-Baguette - V		12.09.17
B-12: Grünkohl-Brötchen-Baguette - V		01.12.17
B-13: Kürbis-Brötchen-Baguette - V		01.12.17
B-14: Knäcke Brot Rohkost_Gewürz Brot - V,R		01.05.18
B-15: Knäcke Brot Rohkost_Paprika Brot - V,R		01.05.18
B-16: Knäcke Brot Rohkost_Saatenstangen - V,R		01.05.18
B-17: Knäcke Brot Rohkost_Ingwer - V,R		01.05.18
B-18: Knabber Brot - V,R		18.03.19
B-19: Knäcke Brot-Bärlauch - V,R		01.05.19
B-20: Knäcke-Roggen – V,R		01.05.19
B-21: Sellerie-Tomaten-Brot – V,R		01.05.19
B-22: Kräuter Brot Rohkost – V, R		29.09.19
B-23: Carpe Diem Brot – V, R		01.11.19
B-24: Süßkartoffel-Brot – V, R		01.11.19
B-25: Vollkornbrötchen – Übernacht-Teig – V		01.11.20
B-26: Saatenbrot – V		01.11.20
B-27: Kürbis-Brötchen - V		01.02.24
B-28: Baguette mit Gewürzen - V		01.02.24
B-29: Aktiv-Brot – V, R		01.02.24
B-30: Karotten-Brot – V, R		01.02.24
Dip / Dressing:		
D-01: Oliven Dip - V		01.05.17
D-02: Senf Dip/Dressing - V		01.05.17
D-03: Walnuß Dip - V		01.05.17
D-04: Walnuß Dressing - V		01.05.17
D-05: Salat Dressing der Provence - V		01.05.17
D-06: Apfel-Zwiebel-Curry - V		01.12.18
D-07: Kräuter-Dressing mit getr. Tomaten – V, R		01.05.19
D-08: Mango-Dressing – V, R		01.05.19
D-09: Rote Bete-Dressing – V, R		01.05.19
D-10: Mandel Nayse – V, R		01.11.19
D-11: Brennessel Dressing_Zucchi – V, R		01.11.19
D-12: Avocado Dressing – V, R		01.11.19



D-13: Mandel-Kurkuma-Nayse V, R	01.02.24	
D-14: Ananas-Gurken-Dressing V, R	01.02.24	
D-15: Kurkuma-Kraut-Dressing V, R	01.02.24	
D-16: Tomatensoße, einfach oder fermentiert V, R	01.02.24	
Pesto:		
P-01: Kräuter-Pesto – V, R	ü 20.03.19	
P-02: Grünkohl-Pesto – V, R	01.01.18	
P-03: Bärlauch-Pesto – V, R	ü 24.03.20	
P-04: Rucola-Pesto – V, R	01.04.19	
P-05: Giersch-Pesto – V, R	01.05.19	
Gemüsegerichte:		
G-01: Gemüse Quiche – V	ü 01.11.20	
G-02: Kartoffelpuffer mit Karotte und Lauch – V	01.05.17	
G-04: Gemüse-Schnitten – V	01.12.17	
G-05: Gemüse-Sülze – V	01.12.17	
G-06: Gemüse-Sülze mit Ingwer – V	01.12.17	
G-07: Gemüsepüree – V	01.12.17	
G-08: Gemüseschnitzel im Teigmantel	11.05.18	
G-09: Grüner Spargel im Saatenbett – V	11.05.18	
G-11: Zwiebelkuchen	01.05.19	
G-12: Kürbis Quiche	01.10.20	
G-13: Gemüse Tarte	01.11.20	
G-14: Sauerteig Quiche	01.11.20	
G-15: Kartoffelkuchen	01.11.21	
Füllungen für Paprika, Zucchini...oder auch Baguette/Fladen:		
F-01: Kartoffel-Füllung – V	01.05.17	
F-02: Gemüse-Füllung – V	01.05.17	
F-03: Würzige-Füllung – V	01.05.17	
Bratlinge:		
BR-1: Kräuter-Bratlinge V	01.09.17	
BR-2: Bratlinge mit Oregano - V	01.05.19	
BR-3: Bratlinge mit Pastinake und... V	01.02.24	
BR-4: Bratlinge mit Roter-Bete V	01.02.24	
BR-5: Buchweizen-Bratlinge V	01.02.24	
Geschenke:		
Ge-01: Kräuter Blüten Fußbad – V	11.05.18	
Ge-02: Konfekt Advent u. Weihnacht – V, R	01.12.19	



Grundrezepte:		
GR-01: Frischkorngericht – R		01.05.17
GR-02: Brühe mit Salz – V		01.05.17
GR-03: Ei-Ersatz Pflanzen-Ei – V	ü	28.09.18
GR-04: Ein Gewürz für alles – V		01.05.17
GR-05: Frischkostplatte – V, R		01.01.21
GR-06: Kräuter dressing – V, R		01.05.17
GR-07: Kräutersalz – V, R		01.05.17
GR-08: Zitronenschaum und Zitronenschalenpulver – V, R	ü	29.03.19
GR-09: Vegane Mayonnaise – V, R	ü	15.10.19
GR-10: Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen oder Hals		01.05.17
GR-11: Soßen Grundrezept zu Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Reis und...		01.09.17
GR-12: Dunkle Soße		01.09.17
GR-13: Risotto		01.09.17
GR-14: Marzipan		01.12.17
GR-15: Kürbiskern-Würzpaste – V, R		01.12.17
GR-16: Topping für alle Fälle – V, R		01.12.17
GR-17: Getreide Hack – V		11.05.17
GR-18: Energie Drink – V, R		01.05.19
GR-19: Pizza-Streu – V, R		01.11.19
GR-20: Pizza oder Piccolinis und Pizza Info – V		01.11.19
GR-21: Reis Kochen und Info Arsen – V		01.11.19
GR-22: Getreidehack mit Bohnenmus – V		01.04.20
GR-23: Getreidehack mit Wurzelgemüse – V		01.04.20
Knabbereien:		
K-01: Knäckebrot - V	ü	09.07.18
K-02: Saaten Knäcke		01.11.20
K-03: Power Riegel		01.11.20
Kuchen / Torten:		
KT-01: Apfel-Quitten-Kürbis-Schnecken		01.05.17
KT-02: Apfelkuchen im Varoma		01.05.17
KT-03: Bananen Kinderkeks - V		01.05.17
KT-04: Biskuitrolle mit Füllung		01.05.17
KT-05: Biskuittortenboden (2Böden)		01.05.17
KT-06: Biskuit-Tortenboden oder Rolle - V		01.05.17
KT-07: Füllung für Biskuit - V		01.05.17
KT-08: Cremige Beeren Torte - V, R	ü	24.11.20
KT-09: Kürbis-Creme Torte		01.05.17
KT-10: Kürbis-Creme Torte - V		01.05.17
KT-11: Kürbis-Creme Torte - V, R		01.05.17
KT-12: Möhren Nuss Kuchen im Glas - V		01.05.17
KT-13: Muffins-V		01.05.17
KT-14: Tortenboden ohne Backen - V, R		01.05.17



KT-15: Obstkuchen in der Quiche-Form	01.09.18	
KT-16: Vollkornwaffeln	29.09.19	
KT-17: Obstkuchen mit Mohn – auch V möglich	01.11.21	
KT-18: Schoko Nuss Kuchen/Torte V, R	01.02.24	
KT-19: Schoko Nuss Kuchen/Torte mit Erdmandeln V, R	01.02.24	
KT-20: Frischer Karottenkuchen - V, R	01.02.24	
KT-21: Torte mit Obstmus und... - V, R	01.02.24	
Nachspeisen		
N-01: Grießbrei mit Mandeln - V	01.05.17	
N-02: Kokoskugeln - V	01.05.17	
N-03: Kürbis-Dessert	01.05.17	
N-04: Kürbis-Dessert – V, R	01.05.17	
N-05: Mousse au chocolat - V	01.05.17	
N-06: SCHOKOPUDDING ganz schnell - V	01.05.17	
N-07: Zitronencreme	01.05.17	
N-08: Info „Gewürzmischungen für Süßes“	01.05.17	
N-09: Kokos-Sahne - V, R	01.07.17	
N-10: Schoko-Kokos-Soße - V,R	01.07.17	
N-11: Kokos-Kugeln mit Holunder (Konfekt) - V, R	01.07.17	
N-12: Vanillesoße	ü 10.09.19	
N-13: Crunchy	09.07.18	
N-14: Zitronen Creme – V, R	01.09.18	
N-15: Haselnuss Konfekt – V, R	01.11.19	
N-16: Walnuss Konfekt – V, R	01.11.19	
N-17: Obstmus mit Cremehaube V, R	01.02.24	
N-18: Kokos Sahne – V, R	01.02.24	
Eis:		
E-01: Bananen Mango - V, R	01.05.17	
E-02: Eis ganz schnell - V, R	01.05.17	
E-03: Eis mit Banane	01.05.17	
E-04: Frucht-Eis	01.05.17	
E-05: Nektarinen Eis - V, R	01.05.17	
E-06: Eis mit Kokos-Sahne - V, R (Kokos-Sahne extra)	01.07.17	
E-07: Carob Eis	01.08.17	
E-08: Lavendel Eis	01.08.17	
E-09: Nachtkerzenblüten Eis	09.07.18	
E-10: Crunchy Eis	09.07.18	
E-11: Eisbeer – V, R	01.11.19	
E-12: Kürbis-Eis – V, R	01.11.19	
E-13: Eis mit Kürbis - ganz schnell – V, R	01.11.21	
E-14: Schoko Eis V, R	01.02.24	
E-15: Bananen-Eis mit Kakaonote – V, R	01.02.24	



Nudeln		
NU-01: Nudeln mit Gemüse	01.05.17	
NU-02: Nudeln mit Paprika	01.05.17	
Rohkost		
R-01: Bratlinge mit Hanf – V, R	01.02.24	
R-02: Burger – Buchweizen – V, R	01.02.24	
R-03: Rohkost-Fladen mit... - V, R	01.02.24	
R-04: Zucchini-Röllchen – V, R	01.02.24	
Salat		
S-01: Fruchtiger Rotkohlsalat - V	01.05.17	
S-02: Gemüse Couscous (Blumenkohl Rohkost) - V	01.05.17	
S-03: Krautsalat - V	01.05.17	
S-04: Rote Beete mit Meerrettich - V	01.05.17	
S-05: Wintersalat mit Grünkohl – V, R	01.09.18	
S-06: Blumenkohlsalat – V, R	01.05.19	
S-07: Brokkolisalat – V, R	01.05.19	
S-08: Chicorée Salat – V, R	01.05.19	
S-09: Fenchel Salat– V, R	01.05.19	
S-10: Rotkohlsalat – V, R	01.05.19	
S-11: Farmersalat mit Steckrübe – V, R	01.05.19	
S-12: Farmersalat mit Wurzelpetersilie – V, R	01.05.19	
S-13: Spitzkohlsalat mit Avocado – V, R	01.05.19	
S-14: Waldorfsalat – V, R	01.05.19	
S-15: Weißkohlsalat– V, R	01.05.19	
S-16: Wirsing-Kohl-Salat – V, R	01.05.19	
S-17: Zucchini Salat– V, R	01.05.19	
S-18: FenchelKarottenBeteSalat – V, R	01.11.19	
S-19: Chinak.Wurzelp.Süßkart – V, R	01.11.19	
S-20: BeteSteckrübeRettichSalat – V, R	01.11.19	
S-21: GrünkohlKarottenBeteSteckrübe – V, R	01.11.19	
S-22: MairübchenGurkeSpitzkohl– V, R	01.11.19	
S-23: KohlrabiKarottenStSellerie – V, R	01.11.19	
S-24: Wildkräutersalat– V, R	01.04.20	
S-25: Blumenkohlreis – V, R	01.02.24	
Suppe		
SU-01: Kürbissuppe - V	01.05.17	
SU-02: Mediterrane Kürbissuppe - V	01.12.17	
SU-03: Süßkartoffelsuppe - V	01.05.19	



Vorspeisen		
V-01: Cashewrella – R, V	11.05.18	
Infos - Tipps und Tricks		
INF-01: Div. Tipps und Tricks	01.05.17	
INF-02: Mahlen v. Getreide, Nüsse, Samen; Eier kochen; Sahne schlagen	01.05.17	
INF-03: Tipps zum Eiweiß schlagen mit TM	01.05.17	
INF-04: Tipps zum Wiegen	01.05.17	
INF-05: Info Sterilisieren mit dem TM	01.05.17	
INF-06: Bratlinge, Ideen und Tipps	01.09.17	
INF-07: Tipps und Infos	01.09.18	
INF-08: Kleine Portionen pürieren, Schoko schmelzen, Mais mahlen, Welche Geschwindigkeit wofür?	01.04.20	