



44  
Rezepte

# Winter- Wohlfühlküche

WIE DU DICH IN KALTEN ZEITEN  
GLÜCKLICH KOCHST



♥-willkommen  
in der 5-Elemente  
Winter-Wohlfühlküche



„Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.“

Virginia Woolf

# Mousse au Chocolat mit Kirschragout



## Zutaten:

### **Mousse**

200 g zartbittere  
Schokolade  
60 g Agavendicksaft  
1-2 EL Rohrohrzucker  
20 g starker Kaffee  
50 g Kokosfett  
400 g Seidentofu  
20 g Amaretto

### **Kirschragout**

1 Glas Sauerkirschen  
1-2 EL Kuzu  
(alternativ Pfeilwurzmehl)

## Zubereitung:

Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit dem Agavendicksaft, dem Zucker, dem Kaffee und dem Kokosfett im Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Im Anschluss Seidentofu und Amaretto unterheben und alles auf höchster Stufe mit dem Handmixer verrühren.

2-3 Stunden kalt stellen.

Kirschen mit Saft in einen Topf geben und zum köcheln bringen. Kuzu mit kaltem Wasser dickflüssig anrühren und soviel in einem dünnen Strahl in die köchelnde Kirschmasse geben, bis es abbindet. Abkühlen lassen.

Mousse aus dem Kühlschrank nehmen und mit Kirschragout anrichten.



MERRY  
CHRISTMAS



# Winter, Wohlgefühl und liebevoll kreierte Rezepte ...



**... das sind die Zutaten für dieses Buch,  
das dich in „kalten Zeiten“ begleiten und dein Herz ein wenig  
erwärmen soll.**



Die 5-Elemente-Ernährung weiß, wie wichtig es ist, uns mit Wärme zu nähren, damit Körper und Seele sich wohlfühlen. In diesem Buch findest du Informationen aus der TCM über Thermik, Kälte und Wärme und über das Wasserelement, in dem Winter, Kälte und Erschöpfung liegen. Dieses Wissen aus der 5-Elemente-Lehre wird kombiniert mit dem psychologischen Verständnis über Wohlgefühl, Winter, Frieren und Kälte in Körper und Seele. Es gibt eine Geschichte aus dem Leben, die davon erzählt, wie wohltuend eine liebevolle Ernährung wirken kann. Und es gibt viele köstliche Rezepte, die dich mit wohliger Wärme in kalten Zeiten erfüllen werden.