

Home

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



#5uenf

Neugierig?



Keine Zeit für gesunde Ernährung?

Ich zeige dir, wie das geht!

Ich bin seit 15 Jahren Ernährungstrainerin und Dozentin. Ich liebe es über den Tellerrand zu schauen und Neues auszuprobieren. Dabei achte ich auf nachhaltige und wenig verarbeitete Lebensmittel.

All meine Rezepte benötigen wenig Zeit, Zutaten und Küchenutensilien. Sie sind genau für dich gedacht. Für Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige und alle, die etwas auf ihre Gesundheit achten möchten, gedacht.

Möchtest du Unterstützung, ich bin gern für dich da.

Deine Karin

[Mail an Karin](#)



Regelmäßig neue Rezepte & Tipps auf Insta!

Hier findest du immer die aktuellsten Beiträge

Jede Woche kommen neue Rezepte oder Tipps dazu. Also schau immer wieder rein

Suchen nach:

[#5ÜNF GEBÄCK, KUCHEN, BROT](#)

[EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken](#)

By [Karin Knorr](#) | 19. November 2023 | 0 Comments

Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus. Zutaten für 8 Brötchen: 400 g Dinkelmehl 630 2

Päckchen Weinstein-Backpulver 2...



[FINGERFOOD, PARTY VEGETARISCH, VEGAN](#)

[OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella](#)

By [Karin Knorr](#) | 15. November 2023 | 0 Comments

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit. Zutaten für 4 Personen: 1 Mozzarella 500g...



[#5ÜNE TIPPS UND TRICKS](#)

[GESCHENKE AUS DER KÜCHE](#)

By [Karin Knorr](#) | 8. November 2023 | 0 Comments

Hallo Ihr Lieben, Weihnachten steht schon wieder vor der Tür und viele von euch fangen an, sich Gedanken über Geschenke zu machen. Ihr wisst, dass ich mich über solche Mitbringsel freue und auch gern Leckereien aus der Küche verschenke. Diese kann man in die...



[DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN VEGETARISCH, VEGAN](#)

[WEISSER BOHNENAUFSTRICH](#)

By [Karin Knorr](#) | 20. Oktober 2023 | 0 Comments

Hallo ihr Lieben, heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst. Zutaten: 300 g weiße Bohnen...



[#5ÜNE SAISON - HERBST TIPPS UND TRICKS VEGETARISCH, VEGAN](#)

[HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis](#)

By [Karin Knorr](#) | 3. Oktober 2023 | 0 Comments

Hallo meine Lieben, der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den...



[Load More](#)

Stöber - Ecke



[Zum Blog](#)

Einfache Rezepte mit wenigen Zutaten



[Tipps & Tricks](#)

Tipps & Tricks – kurz & knackig



[#5ünf](#)

Lass dich überraschen



[YouTube-Kanal](#)

Schau mir beim Kochen zu



[Instagram](#)

Rezepte & Tipps



[Zur Galerie](#)

Hol' Dir Appetit