



Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

wir freuen uns sehr, dass Ihr mit Eurem Kauf der „Vitaminretterbox“ in den vergangenen Wochen geholfen habt, dass weniger Obst & Gemüse weggeworfen werden muss.

Auf diesem Weg mussten viele Nüsse geknackt werden und wir leben in einer herausfordernden Zeit. Ihr als Community habt zusammengehalten, dass dieses Non-Profit-Projekt Wirklichkeit werden konnte. Ihr habt im Regen und in der Kälte geduldig gewartet, als die ersten „Vitaminboxen“ ausgegeben wurden. Ihr seid ein Teil des Projektes! Vielen Dank, dass ihr jede Woche versucht, eine „Vitaminbox“ in Eurer Küche zu verwerten. Vielen Dank, dass Ihr anderen interessierten Menschen erklärt, wie Sie an eine „Vitaminretterbox“ kommen. Es tut im Herzen gut, wenn man erfährt, dass nun zum Beispiel Kinder und auch Rentner versorgt werden konnten, die vorher keine Möglichkeit hatten, frische Lebensmittel auf dem Tisch zu haben. Wenn ihr zufrieden seid, freuen wir uns, wenn Ihr uns über eine gute Bewertung in den sozialen Medien schreibt. Wir wissen nicht, was in der Zukunft liegt. Wir können nur alle zusammenhalten. Das ist das Credo unserer Community. Wir wissen auch nicht, was alles im Jahre 2023 auf uns zukommt, aber wir werden auch diese Nüsse knacken. Deshalb haben wir heute auch eine Kokosnuss in der Box, als Symbol der Aufgaben, die vor uns stehen. Wir bemühen uns, weiterhin frisches Obst & Gemüse, welches aufgrund von Überproduktion nicht in der Kaufhalle landet, vor dem Verderben zu retten.

Unser Ziel ist es, Dir und Deiner Familie diese wertvollen Vitamine kostengünstig zur Verfügung zu stellen. Gemeinsam schonen wir auch die Natur. Auch eine ungewöhnliche Form oder eine kleine Beschädigung ist kein Mangel der Natur. Natürlich kann auch mal eine Frucht gerade bei diesen extrem schwankenden Temperaturen trotz Qualitätskontrolle beschädigt sein. Seht uns dies bitte nach und lasst Euch von der Vielfalt auch manchmal außergewöhnlicher Früchte oder Gemüsesorten überraschen.

Besucht immer unsere Webseite (www.vitaminretter.de) und tragt Euch und Eure Freunde dort gerne in den SMS-Newsletter ein, damit Ihr immer als Erster von den Aktionen erfahrt.

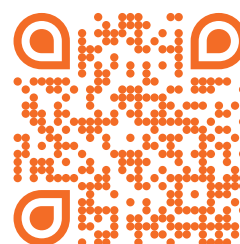
Wir wünschen Euch eine angenehme Weihnachtszeit.

Deine Vitaminretter



@vitaminretter

Folgt uns gerne auf Instagram
um noch mehr zu erfahren!



KOKOSNUSS VitaminRetter



ANLEITUNG FÜR DAS KOKOSWASSER:

1. Eine Kokosnuss besitzt 3 dunkle Vertiefungen an einer der Seiten.
2. Eine der Vertiefungen ist weicher und größer als die Anderen. In diese Vertiefung mit einem spitzen Gegenstand (bspw. Korkenzieher) bohren.
3. Danach einen Strohhalm in die gebohrte Öffnung stecken und das Kokosnusswasser durch ein Sieb abgießen.
4. Durch schütteln und durch bohren eines zweiten Loches geht es einfacher.

ANLEITUNG FÜR DAS FRUCHTFLEISCH:

5. Variante 1: Die Kokosnuss in eine widerstandsfähige Tüte geben und dann auf einen unempfindlichen und harten Boden schlagen. So sollte die Kokosnuss gespalten werden.
Variante 2: Alternativ kann die Nuss auch in einen Beutel gegeben und dann mit einem Hammer bearbeitet werden.
Variante 3: Die Kokosnuss kurz unter Wasser tauchen. Danach mit der RÜCKSEITE des Messers auf die markierte Seite (siehe Bild oben rechts) schlagen. Diesen Vorgang einmal rundherum wiederholen, bis sich Spalten bilden und die Kokosnuss geöffnet werden kann!

VIEL ERFOLG UND VIEL SPASS! Aber seid bitte vorsichtig! :)

ZUBEREITUNGSEIDEN:

Kokosmilch: Das Kokosnussfleisch mit lauwarmem Wasser in den Mixer geben. Dann erhaltet ihr Kokosmilch. Wenn diese Mischung in den Kühlschrank gegeben wird, dann erhaltet ihr Kokosnussbutter (diese kann als gesunde Alternative zur Butter zum braten in der Pfanne genutzt werden).
Kokoschips: Die Kokosstückchen mit einem Schäler in Streifen schälen, mit Meersalz würzen und für 10 Minuten bei 180 Grad in den Backofen.

WEIHNACHTSREZEPT!:

- 6 Tassen Liebe
- 3 Tassen Freundschaft
- 1 EL Vertrauen
- 3 Tassen Freundlichkeit
- 2 Tassen Vergebung
- 1 Tasse Hoffnung
- 3 Tassen Treue
- 5 EL Respekt
- 3 Tassen Geduld
- 2 EL Lachen



Mischen Sie Liebe und Freundschaft, fügen Sie langsam Vertrauen hinzu, mischen Sie mit Geduld, fügen Sie dann Freundlichkeit und Respekt hinzu, fügen Sie Hoffnung hinzu und fügen Sie großzügig Lachen hinzu, schlagen Sie mit Treue. Täglich servieren und mit Vergebung garnieren. Für jedes Familienmitglied servieren. Sei glücklich und geliebt!

ZUCKERSCHOTEN

Die Zuckerschoten oder auch Zuckererbsen können mit Hülse verzehrt werden und sind sehr knackig.

Die Schoten sollten nur kurz blanchiert werden (kurz, ca. 3 Minuten, in kochendes Wasserbad geben). Danach kurz in einem kalten Wasserbad abschrecken.

Die Schoten können auch gebraten werden. Dafür einfach mit Olivenöl in der Pfanne anbraten und würzen (Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Chili).

Roh können die Schoten in einem Salat verarbeitet werden.



ZITRONENKUCHEN



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Kastenform (24 cm) mit Butter einfetten und Mehl austreuen.
2. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren.
3. Danach den Zitronensaft zu der vorherigen Masse hinzufügen und unterrühren.
4. Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel vermischen und unter die Buttermasse rühren. Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und im Ofen ca. 50-60 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
6. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Danach aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
7. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit einer Zitronenglasur überziehen.
8. Zitronenglasur: Puderzucker und Zitronensaft mischen (Zitronensaft nach und nach in geringen Mengen dazugeben, da die Glasur dickflüssig sein muss)

ZUTATEN:

- 200g Butter
- 200g Zucker
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Saft von 2 Zitronen
- 250g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50 ml Milch

Weitere Rezeptideen findet ihr unter: www.vitaminretter.de/rezepte