

## 2017-09-07 Zitrone als Gesundheits-Vorsorge

Die Bio-Zitrone als Gesundheits-Quelle inklusiv Schale ist einer der besten Krebs-Präventionen und kann in fast alle gekochten und rohen Lebensmittel-Kombinationen oder -Gerichten als exzellenten Geschmacksverstärker der natürlichen Art verwendet werden.

Gelesen werden Zubereitungen meistens mit der Zitronen-Reibe, was aber eher als zu scheiternder Versuch in Erfahrung gebracht wurde. So empfehle ich folgende Vorgehensweise, um jederzeit bequeme Portionen dieser toll schmeckenden Beilage zu verwenden.

Zwei Bio-Zitronen waschen, und nur BIO, halbieren und mit einer Zitronen/Orangen-Pressen den Saft auspressen, der anschliessend als Essigersatz oder -Zusatz verwendet werden kann.

Die übrig bleibende Schale noch etwas zerkleinern und das Fruchtfleisch mit einem Gemüse-Messer in dünne Streifen schneiden und diese wiederum mit Mixer feinste kleine Brösel hacken. So fein, dass einfach vorstellbar ist, wie das Schnittgut in gefrorener Form sich aus dem Behältnis portionieren lässt.

Das ganze Schalen-Fruchtgebrösel stecke ich in einem Gefrierbeutel, streiche den ganzen glatt (Wallholz auf maximal 3 bis 5 mm Dicke), bis der Beutel zu etwa drei Viertel ausgefüllt ist und lege die Öffnung um. Diesen lege ich auf einen Karton, flach und so in den Gefrierschrank.

Wenn gefroren, kann man bequem den flachen Beutel kurz aus dem Gefrierfach nehmen, etwas davon abbrechen und den Beutel wieder zurücklegen.

Damit kann jederzeit in Salat, Müesli, Saucen, oder auf den Schaum von Drinks oder Desserts die erfrischenden Zitronensplitter gegeben werden.

Rechts daneben, das ursprüngliche Rezept von 2014.

## 2014-03-01 Zitrone als Gesundheits-Vorsorge

Die Bio-Zitrone als Gesundheits-Quelle inklusiv Schale ist einer der besten Krebs-Präventionen und kann in fast alle gekochten und rohen Lebensmittel-Kombinationen oder -Gerichten als exzellenten Geschmacksverstärker der natürlichen Art verwendet werden.

Gelesen werden Zubereitungen meistens mit der Zitronen-Reibe, was aber eher als zu scheiternder Versuch in Erfahrung gebracht wurde. So empfehle ich folgende Vorgehensweise, um jederzeit bequem Teelöffelweise diese toll schmeckende Beilage zu verwenden.

Zwei Bio-Zitronen, und nur BIO, halbieren und mit einer Zitronen/Orangen-Pressen den Saft auspressen, der anschliessend als Essigersatz oder -Zusatz verwendet werden kann.

Die übrig bleibende Schale noch etwas zerkleinern und das Fruchtfleisch mit einem Gemüse-Messer in dünne Streifen schneiden und diese wiederum mit Mixer feinste kleine Brösel hacken. So fein, dass einfach vorstellbar ist, wie das Schnittgut in gefrorener Form sich aus dem Behältnis portionieren lässt.

Das ganze Schalen-Fruchtgebrösel lasse ich auf einem Backpapier mindestens einen Tag trocknen, an der Sonne vorteilhaft, sonst halt in den Backofen schieben, ohne Hitze, Spalt offen.

Nach einem oder zwei Tagen ein geeignetes Tiefgefrier-Geschirr in den Tiefkühler.

Damit kann jederzeit in Salat, Müesli, Saucen, oder auf den Schaum von Drinks oder Desserts die erfrischenden Zitronensplitter gegeben werden.