



Gesunder Slow Cooker Eintopf mit Kräutern und Herbstgemüse

Slow Cookers sind die beste Investition, um Eintöpfe und Suppen an einem kühlen Herbsttag zu kochen. Durch ein wenig Vorausplanung werden tagsüber Stunden für andere Projekte frei. Kürbis und Zucchini sind immer noch reichlich und tolle Eintopf Vorspeisen. Fügen Sie einige Ihrer Lieblingsgemüse und viele Gewürze und Kräuter hinzu und bereiten Sie sich auf das Festmahl vor. Achtung: Denken Sie daran, Ihr Gemüse für den Slow Cooker in kleine Stücke zu schneiden. Dieser Eintopf ist eine gute Grundnahrungsmittel für diejenigen, die den Gebrauch von Kartoffeln und Nudeln einschränken. voller Ernährung und gutem Geschmack und herzhaft genug für jeden Appetit.
Mediterraner …



Slow Cookers sind die beste Investition, um Eintöpfe und Suppen an einem kühlen Herbsttag zu kochen. Durch ein wenig Vorausplanung werden tagsüber Stunden für andere Projekte frei.

Kürbis und Zucchini sind immer noch reichlich und tolle Eintopf

Vorspeisen. Fügen Sie einige Ihrer Lieblingsgemüse und viele Gewürze und Kräuter hinzu und bereiten Sie sich auf das Festmahl vor.

Achtung: Denken Sie daran, Ihr Gemüse für den Slow Cooker in kleine Stücke zu schneiden. Dieser Eintopf ist eine gute Grundnahrungsmittel für diejenigen, die den Gebrauch von Kartoffeln und Nudeln einschränken. voller Ernährung und gutem Geschmack und herzhaft genug für jeden Appetit.

Mediterraner Eintopf

2 Tassen geschnittene Zucchini

Ich kann Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen

1 mittlerer Eichel- oder Butternusskürbis, gewürfelt

1 pkg. gefrorene Okra-Stücke

2 Tassen Auberginen, ungeschält und gewürfelt

1 Tasse gehackte Zwiebel

1 große Karotte, in dünne Scheiben geschnitten

1 große Tomate, gehackt

Kombinieren Sie die folgenden und mischen Sie mit den oben genannten Zutaten in Slow Cooker.

½ Tasse Rosinen

1 gehackte Knoblauchzehe

Jeweils ¼ Teelöffel: roter Pfeffer, gemahlener Zimt, Paprika

Jeweils ½ Teelöffel: Kurkuma, Kreuzkümmel

8 Unzen Tomatensauce

½ Tasse Wasser oder natriumarme Brühe

Abdecken und 8 bis 10 Stunden im Slow Cooker auf niedriger Stufe kochen. Gemüse sollte zart, aber nicht zu weich sein. Dieser Eintopf ist sehr lecker; gut für sich mit Crackern oder Maisbrot. Es ist besonders gut, wenn es über dampfendem Reis oder Couscous gelöffelt wird.

Bei dem Versuch, einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, die Aufnahme von Natrium und Fetten zu begrenzen. Suppen und Eintöpfe tun genau das, wenn sie richtig zubereitet werden, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen. Machen Sie sich mit natürlichen Säften aus Obst und Gemüse vertraut, die Sie zum Kochen verwenden können, anstatt sie zu werfen. Ein langsamer Kocher fügt Feuchtigkeit hinzu, wodurch die Notwendigkeit, Fette hinzuzufügen, verringert wird. Diese Art des Kochens verbessert auch den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln, da sie langsam gekocht werden.

Wirtschaftlich gesehen ist es gut, Lebensmittel für die Saison zu finden. Ich habe jahrelang ein paar Kürbisse und andere Lebensmittel geschnüffelt. Jetzt merke ich, wie nahrhaft viele von ihnen sind und wie lecker sie sind, wenn sie richtig zubereitet werden. Es ist ein Witz in unserem Haus geworden zu sehen, was Mama „hineingezogen hat, um uns zu füttern“.

Ich hoffe, Sie experimentieren mit mir mit neuen Lebensmitteln und Kombinationen, die für Ihre Familie und die in Ihrer Obhut befindlichen funktionieren.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki