

**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 und das Fruchtfleisch mit einem Gemüse-Messer in dünne Streifen schneiden und diese wiederum fein in kleinste Stücke hacken. So fein, dass einfach vorstellbar ist, wie das Schnittgut in gefrorener Form sich aus dem Behältnis portionieren lässt.

Das ganze Fruchtgehackte fülle ich in ein mittleres Tepperware-Schale und decke es dicht zu mit dem passenden Deckel und stelle es in den Tiefkühler.

Nach einem Tag wird vermutlich ein einziger harter Block in dieser Schale zu finden sein. Diesen Stürzte ich auf eine Schneide-Unterlage, um den ganzen Block mit einem grossen Messer zu zer kleinern. Diese Würfel in eine grössere verschliessbare Schale geben, verschliessen und stark schütteln, damit die Würfel sich gegenseitig zer kleinern. Dann wieder in 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.

**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 und das Fruchtfleisch mit einem Gemüse-Messer in dünne Streifen schneiden und diese wiederum fein in kleinste Stücke hacken. So fein, dass einfach vorstellbar ist, wie das Schnittgut in gefrorener Form sich aus dem Behältnis portionieren lässt.

Das ganze Fruchtgehackte fülle ich in ein mittleres Tepperware-Schale und decke es dicht zu mit dem passenden Deckel und stelle es in den Tiefkühler.

Nach einem Tag wird vermutlich ein einziger harter Block in dieser Schale zu finden sein. Diesen Stürzte ich auf eine Schneide-Unterlage, um den ganzen Block mit einem grossen Messer zu zer kleinern. Diese Würfel in eine grössere verschliessbare Schale geben, verschliessen und stark schütteln, damit die Würfel sich gegenseitig zer kleinern. Dann wieder in 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.