



WÄRMENDE LEBENSMITTEL

Diese Zutaten heizen dir ein:



- Trockenfrüchte wie Pflaumen, Aprikosen und Rosinen
- Wurzelgemüse wie rote Bete
- Knollengemüse wie Fenchel
- Kohlgemüse
- Kürbis
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen
- Getreide als warmer Brei
- Rosmarin und Thymian
- scharfe Gewürze wie Ingwer, Chili, Pfeffer, Cayenne
- Meerrettich, Senf und Wasabi für ganz Mutige
- aromatische Gewürze wie Kreuzkümmel, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Zimt, Muskat
- Walnüsse, Mandeln und Pinienkerne
- Kokosmilch, Sojasauce
- Huhn, Rindfleisch, Lamm, Wildfleisch, Schweinefleisch
- Lachs, Makrele, Sardelle, Thunfisch, Scholle



Leckere Rezepte für die ganze Familie findest du auf

FAMILIENKOST.DE