

# ♥ Gastblog ♥ Der Schlafretter: Moon Milk mit Ashwagandha und Lavendel



Gehörst du auch zu den Menschen, die eine gefühlte Ewigkeit brauchen, bevor sie in den Schlaf finden oder zu jenen, die nachts mehrmals aufwachen? Dann könnte dir ein altes Hausmittel mit einer ganz besonderen Geheimzutat helfen. Ashwagandha wird als Alternative zu Schlafmitteln empfohlen. Hier erfährst du ein leckeres und herrlich duftendes Rezept, das dich in den Schlaf begleitet.

## **Ashwaganda und Milch – die perfekte Kombination**

Bei Ashwaganda handelt es sich um eine exotische Heilpflanze,

die bereits seit Jahrhunderten Menschen mit Schlafproblemen verordnet wird. Schließlich wird Ashwaganda nicht ohne Grund auch Schlafbeere genannt. Übrigens: Auch in Studien konnte die Heilpflanze überzeugen. Scheinbar wirkt sie ähnlich wie eine körpereigene Aminosäure und beruhigt Körper sowie Geist. [Zudem besitzt Ashwaganda viele Vorteile für deine Gesundheit.](#)

Warme Milch wird häufig als Schlaftrunk empfohlen. Skeptiker behaupten, dass es sich dabei schlichtweg um ein Ammenmärchen handelt. Tatsächlich enthält Milch aber das Hormon Melatonin und die Aminosäure Tryptophan – beides soll schlaffördernd wirken.



Homemade chocolate with lavender flowers

# Ashwagandha Lavendel Moon Milk

Die konventionelle Gute-Nacht-Milch kann mit einigen Zutaten sinnvoll aufgepeppt werden. Neben Ashwaganda – die als Königin des Ayurveda bezeichnet wird – gehören auch Lavendel, Zimt und Kakao zum festen Bestandteil vieler Moon Milks. Damit soll es gelingen, das Gemüt zu beruhigen und mit glücklichen Gedanken beseelt einzuschlafen.

Mit folgendem Rezept kannst du das einmal ausprobieren.

## **Zutaten:**

- 250 ml Vollmilch
- 1 TL Ashwagandha Pulver
- 1 TL getrocknete Lavendelblüten
- 1 TL rohes Kakaopulver
- 1 Prise Himalaya Salz
- 1 Prise Zimt

## **Zubereitung:**

Zunächst wird die Vollmilch schonend erwärmt und anschließend das Ashwaganda- sowie das Kakaopulver eingerührt. Auch die Lavendelblüten kannst du nun hinzugeben. Dein Gebräu lässt du einige Minuten köcheln und kannst es anschließend durch ein Sieb in deine Tasse gießen. Ganz zum Schluss gibst du jeweils eine Prise Himalaya Salz und Zimt hinzu.



Glass of milk with chocolate chunks and dried flower on sheet of crumpled paper on white background

Ich wünsche dir süße Träume!

**\*\* Dieser Blog ist ein Gastbeitrag des Online-Magazins Lebensfreude aktuell. \*\***

**Ich danke euch für das schöne Rezept und den neuen Input – ich kannte Ashwagandha bisher nicht und bin sicher, viele Naschkatzen-Leser auch nicht. Wieder was gelernt! =)**

Quellenangaben Bilder:

Moon\_milk\_Ashwagandha: AdobeStock\_219809751 s\_karau

Milch\_Lavendel\_Ashwagandha: AdobeStock\_219809733 s\_karau

Milch\_Kakao\_Lavendel: AdobeStock\_83837644 s\_karau

Kakao\_Lavendel: AdobeStock\_38928294 joanna wnuk

---

# Essen ist Genuss - und Politik! Gedanken über Ernährung

Hallo ihr Lieben!



Genus

*s ist bunt, vielfältig und kreativ – ob mit oder ohne Fleisch/  
Fisch, ob süß oder herzhaft. =)*

Es war sehr ruhig hier die letzten Wochen, ich weiß. Der Umzug hatte mich voll im Griff und hat es noch, allerdings ist langsam Land in Sicht und nur noch einige wenige Kisten stehen herum.

Eine tolle Überraschung haben die Umzugsmenschen mir noch mitgeliefert: meine Eltern hatten ihnen ein Paket mitgegeben, ganz unauffällig in Packpapier, aber mit Schleife. Plötzlich stand es da zwischen den Kisten und ich dachte „Also so habe ich mein Zeug aber nicht eingepackt!“ Was es war und welche Bedeutung es für mich hat, werde ich euch ganz bald hier

verraten; dann gibt es hier auch ein Foto von meinem neuen Schätzchen. =)

Nun, da hier langsam etwas Wohnlichkeit entsteht und die lange Liste der noch zu erledigenden Sachen etwas kürzer geworden ist, freute ich mich heute auf einen entspannteren Tag. Hah! Denkste! Es fing an mit einem Anruf der Putzfee meiner Omi, die seit längerem im betreuten Wohnen lebt und deren Haus von der lieben Frau H. im Auge behalten wird. So wurde dann heute früh auch der Wasserschaden im Keller entdeckt... Irgendwas an der Heizung. Das Sahnehäubchen dabei: meine Eltern, die nur 1 Stunde entfernt wohnen, sind noch 2 Wochen in Urlaub. Zum Glück gibt es noch hilfsbereite Menschen wie Herr und Frau H., die sich ganz lieb für mich kümmern. So muss ich wenigstens nicht heute noch anreisen und hatte Zeit, „noch kurz“ bei der Telekom anzurufen, weil unser Telefon noch nicht funktioniert. Aus „nur kurz“ wurde ein 30minütiges Gespräch. Nach dem ich nun auf den Rückruf warten darf, denn gelöst ist das Problem noch nicht.

Soviel aus meiner zurzeit noch sehr chaotischen Welt, in der ich noch nicht so viel Zeit fürs Kochen, Backen und Genießen habe, wie sonst. Aber nebenher kurz etwas lesen, das ging und so schmökerte ich den **Artikel**, den meine Ma mir aus der Schrot&Korn ausgeschnitten hat und den ihr [hier](#) findet.

Das **Interview mit dem Gastrosoph** (Gastrosophie = Lehre von der Weisheit des Essens) [Harald Lemke](#) fand ich sehr interessant und es trifft recht genau meine Einstellung zum Essen.

Kurz gesagt, plädiert er für eine Revolution der Ernährung, denn Essen ist nicht privat, sondern politisch. Was wir essen, kaufen wir und mit unserem Konsum bestimmen wir somit, welche Wirtschaft wir haben und haben werden.

Viele Probleme schaffen wir durch unsere Form der Ernährung: *„Leid von Tieren in den Fleischfabriken, die Zerstörung der Regenwälder für den Anbau von Futterpflanzen, die prekären Arbeitsbedingungen in Schlachthöfen, die Skandale in der Fleischindustrie, die Gesundheitsschäden durch zu viel*

*Fleischkonsum.“*



*Maxl*

*ist der Vorzeigevegetarier unserer Familie. Er liebt Grünes und nascht im Sommer liebend gerne Beeren. =)*

Zu dogmatisch oder rigoros sollte man auch nicht sein, wichtig ist jedoch ein „*sinnlich-sittliche(s) Zusammenspiel von gutem Geschmack und gutem Gewissen*“, die Neugier auf neue kulinarische Möglichkeiten und ein Bewusstsein für die Rolle von uns als Konsumenten.

Wir als Masse haben die Macht, etwas zu verändern, sagt Lemke und verweist auf bereits entstandene „*gesellschaftliche Kräfte*“ (Slow Food, Öko, Bio, Fair Trade, ...), die zu einer aufblühenden Alternativkultur beitragen und somit an der „*gastrosophischen Revolution*“ mitarbeiten.



*Regio*

*nales und Saisonales aus dem eigenen Garten: Bärlauchblüten,  
Erdbeeren und knackige Äpfel.*

Was denkt ihr darüber? Denkt ihr kritisch über euer Essen, die Entstehung von Nahrungsmitteln und eurer Rolle in der Wirtschaft nach?

Eure Meinungen zu dem Thema interessieren mich sehr! =)

Habt einen guten Start in eine genussreiche Woche!

Eure Judith

---

**Lecker                   schenken                   –**  
**(Weihnachts-) Geschenke aus**  
**der Küche**



Nun

rückt sie in greifbare Nähe, die süße Weihnachtszeit!

Man kann endlich anfangen, in Zeitschriften und Büchern die leckersten Rezepte auszusuchen, Einkaufslisten für die Plätzchen zu schreiben und über Weihnachtsmärkte schlendern und sich dort von den Handwerksständen inspirieren lassen.

Da öffnen sich dann aber auch mentale Schublädchen und Gedanken an Geschenke hüpfen heraus. Das ewige Spiel beginnt mal wieder von vorne: wem schenke ich etwas und vor allem – was?!

Seit Jahren bin ich überzeugte „did it myself- Schenkerin“ und die Geschenke kommen natürlich fast immer aus meiner Küche und meinem Backofen.

Was gibt es Schöneres, als mit Liebe und Hingabe selbst gemachte Leckereien zu verschenken? Wer weiß so etwas nicht zu schätzen? Vor allem, wenn es auch noch liebevoll verpackt ist.

In meiner Kategorie „[Genuss- Manufaktur](#)“ finden sich einige Rezepte von Leckereien, die ich schon verschenkt habe. Darunter zum Beispiel knuspriges [Käsegebäck](#), [Fruchtige Bountytrüffel](#) oder unkomplizierte Basilikum- [Pralinen](#). Oder wie wären eine [selbstgemachte Backmischung](#) für einen Schokokuchen mit weihnachtlichen Gewürzen (zum Beispiel Lebkuchengewürze) oder [Tannenbaumkekse](#)?

Auf jeden Fall mal selbst machen möchte ich dieses Jahr [bunte](#)

[Bruchschokolade](#), wie ich sie bei „Die Frau am Grill“ entdeckt und sie auch schon in den Netzwerken gesehen habe.

In diesem Artikel möchte ich euch mit ein paar Adressen inspirieren, wo ihr Rezepte und Ideen sowie auch Verpackungsmaterialien und Anleitungen zum Selberbasteln findet.

In meiner nicht kleinen Back- und Kochbuch-Sammlung befindet sich ein Buch gleichen Titels: *Geschenke aus der Küche* von GU. Da finden sich süße und herzhaftere Bäckereien, Marmeladen, Chutneys, Eingelegtes und Flüssiges wie Sirup, Liköre, Essige, Öle.

Ich denke, wenn man im Buchladen stöbert, wird man noch sehr viele ähnliche Bücher finden.

Und auch in Zeitschriften und im Netz stößt man auf tolle Ideen!

Die Zeitschrift **Essen&Trinken** macht 42 Vorschläge für die weihnachtliche Geschenke- Produktion.

Bei **Lecker!** findet man unter „*Geschenke aus der Küche – alles selbstgemacht!*“ 22 Ideen.

Eine tolle vielfältige Liste mit Geschenken aus der Küche hat der [Kleine Kuriositätenladen](#) zu bieten.

Und auch die noch recht neue Seite namens „**Lecker schenken**“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, mehr Leute für selbst gemachte Geschenke zu begeistern und sie mit einfachen und kreativen „*Geschenkideen aus der Küche*“ zu inspirieren. Aus den Kategorien „Süßes“, „Gebäck“, „Flüssiges“, „Pikantes“, „Aufstrich“ und „Glutenfrei“ kann man sich das geeignete herausuchen und bei Ratlosigkeit auf den hilfreichen Kochtopf zurück greifen, der anhand von Kategorie, Erfahrungsgrad des Schenkers und Geschenk- Zielperson einen Vorschlag ausspuckt. Lustige Aktion mit Spaßfaktor, schaut mal rein! =)

Auch im [Geschenkenetz.com](#) findet man vielleicht die eine oder



andere Idee und Inspiration.



Für originelle und persönliche **Verpackungen** könnt ihr mal hier vorbei schauen:

Bei den [Küchengöttern](#) gibt es Verpackungsideen zu Ausdrucken, Faltpläne, Anleitungen für Etiketten und Anhänger und einiges mehr.

Bei [avie art](#) findet man eine reiche Auswahl an Tütchen, Kästchen, Etiketten und Anhängern und kann bei vielen Sachen auch selbst mitgestalten!



Habt ihr schon mit dem Kauf oder der Produktion von Geschenken begonnen?

Falls ihr noch ratlos wart, hoffe ich, euch inspiriert und geholfen zu haben.

Und vielleicht beschließen ja ein paar meiner lieben Leser, dieses Jahr das erste Mal Geschenke aus der Küche herzustellen, was mich ganz besonders freuen würde! Von euren Erfahrungen und Ergebnissen zu hören, fände ich toll!

In diesem Sinne, habt eine genussvolle (Vor-)Adventszeit und habt genauso viel Spaß beim Geschenke backen wie ich! =)

Eure Judith ♥

\*\* Beitrag enthält unbezahlte Werbung ohne Auftrag durch Verlinkungen \*\*

---

## Gebackene Marzipankugeln frei nach Sweet Paul und Mozart



Sicher kennen viele von euch das [Magazin Sweet Paul](#) des New Yorker Food- Stylisten Paul Lowe, das Naschkatzen und DIY-Fans alle paar Wochen die Tage versüßt.

Vor einigen Tagen lag es bei mir wieder im Briefkasten, wie immer mit herrlichen Rezeptideen für Wassereis und Gebäck, herzallerliebsten Basteleien und viel Vorfreude auf den Sommer(genuss).

Ein Rezept hatte sofort meine Aufmerksamkeit: Pistazien-Marzipankugeln, die mit Teig umhüllt und gebacken werden. Das, dachte ich mir, kann ich aus meinen grün gefärbten Torten-

Marzipanresten machen! Und der zweite Gedanke war: das geht aber noch sündiger!



Irgendwo habe ich doch noch Nougat- lassen wir es gebackene Mozartkugeln werden...

Dani, mit der ich mich gestern zum Backen und Schwatzen traf, steuerte dann noch Pistazien bei, die wir ins Nougat steckten.

Heraus kam eine runde Köstlichkeit, die nicht nur wunderhübsch aussieht, sondern unter der knusprigen Teighülle mit Schokodekor und dem zart schmelzenden Nougat mit seinem Kern aus leicht salziger Pistazie den letzten und gewissen Kick hat.

### **Teig- Rezept:**

200 g Mehl

75 g Zucker

85 g Butter

1 Ei

$\frac{1}{2}$  TL Zimt oder Keksgewürz

### **Meine Füllung und Deko:**

400 g Marzipan

Nougat

Salzige Pistazien

Ca. 50 g geschmolzene Zartbitterschokolade oder –kuvertüre  
1 EL fein gehackte Pistazien zum Bestreuen

Die trockenen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, die Butter in Stückchen und das Ei dazu geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

In Folie gewickelt ca. 1,5 Stunden kühlen.

Das Marzipan in kleine Kugeln portionieren. In die Kugeln eine Mulde drücken, etwas Nougat hinein streichen, eine Pistazie dazu legen und das Marzipan drum herum zur Kugel formen und rollen.

Den Teig dünn ausrollen, Kreise ausstechen (ca. 10 cm Ø) und die Marzipankugeln mit Teig umhüllen, rund rollen.

Die Kugeln bei 175° C 25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Abkühlen lassen, dann mit der geschmolzenen Schoki und mit den Pistazien verziern. [nurkochen]



Probi

ert es aus, das Kugelrollen und Backen macht Spaß (vor allem in netter Gesellschaft! Danke, Dani =) und das Ergebnis ist toll als Mitbringsel, Geschenk oder Kleinigkeit zum Kaffee, wenn Freunde vorbei schauen.

Mit einem Haps sind die im Mund...mjamhmm... =)

Habt eine genussvolle Zeit beim Backen, Plaudern mit Freunden und Knabbern!

Eure Judith ♥

PS: Das Rezept der Marzipankugeln ist nicht von Sweet Paul selbst, sondern aus dem Buch „Grüße aus meiner Küche“ von Lisa Nieschlag und Lars Wentrup, Hölker Verlag, 16,95 Euro.

---

## Wer ist eigentlich Sweet Paul? Oder: Was mir das Frühstück doppelt versüßt.

Viele von euch kennen es sicher, dieses Gefühl: man rechnet gerade gar nicht damit und dann liegt sie im Briefkasten, die ersehnte neueste Ausgabe der abonnierten Zeitschrift.

In meinem Fall ist das zurzeit „Sweet Paul. Das Beste im Leben“.



Heute war es wieder soweit. Ich öffnete den Briefkasten und erwartete, dass mich wie gestern dunkle Leere anginge. Stattdessen verzog sich mein Gesicht zu einem solch breiten Strahlen, dass ich froh bin in diesem Moment alleine gewesen zu sein, weil es ein bisschen lächerlich ausgesehen haben könnte.

Auch die Treppen hinauf in den fünften Stock hat sich das Grinsen noch gehalten, während ich in verzückter Vorfreude das Cover mit der herrlichen Erdbeer-Pavlova anstarrte.

Die Plastikhülle wurde erst in der Küche aufgerissen, um nur ja nichts kaputt zu machen.

Und ich habe mir fest vorgenommen, bis morgen früh mit dem Lesen zu warten, um mein Frühstück mit Paul zu verbringen.



Fotografieren und meine (Vor)Freude mit euch teilen musste ich allerdings sofort.

Deswegen hier ein paar Impressionen der neuesten Ausgabe meines liebsten Food- und Do-it-yourself-Magazins. Wie der Name schon sagt, vereint es das Beste im Leben, nämlich Gaumengenüsse, eine Prise Reisen und schöne Dinge in wunderbaren Fotos und bindet das Ganze in liebevoll gestalteten Seiten zu einem wahren Schmaus für die Augen.



Sweet Paul, das ist übrigens ein angesagter NY-Food-Stylist, der genussvoll-rundlich und bärtig-sympathisch daher kommt und nicht nur seinen Körper kreativ mit Tattoos verziert, sondern auch Essen und Selbstgebasteltes kreativ in Szene setzt.



Ich bin ein großer Fan und falls ihr ihn noch nicht kennt und euch gerne inspirieren lasst, kann ich euch nur raten: kauft sein Magazin!

Egal ob mit Paul oder jemand anderem, habt eine genussvolle Zeit – und lasst sie euch versüßen! ♥

Eure  
Judith