



Frühlings gefühle





Lieber Kokos-Freund,

die Tage werden länger, die Natur erwacht, und mit ihr kommt die Lust auf frische, leichte und frühlingshafte Rezepte. Dieses E-Book lädt Dich ein, den Frühling in vollen Zügen zu genießen – mit saisonalen Köstlichkeiten, die perfekt zu dieser besonderen Jahreszeit passen.

Neben leckeren Rezepten findest Du auch liebevoll gestaltete Osterkarten zum Ausschneiden – ideal, um lieben Menschen eine kleine Freude zu bereiten. Ob für das Osterfrühstück, den Brunch mit Freunden oder einfach als kleine Auszeit für Dich selbst – genieße die bunte Vielfalt dieser Jahreszeit.

Wir von Dr. Goerg wünschen Dir viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und Basteln!



Inhalt

Seite 04	Tagliatelle mit Spinat-Mandel-Soße
Seite 05	DIY Massagebutter
Seite 06	Mini Osterkränze
Seite 07	Oster-Grußkarten zum Ausschneiden
Seite 08	Spargelcremesuppe
Seite 09	Frühlings-Kreuzworträtsel
Seite 10	Erdbeer-Gin-Sundowner
Seite 11	Unser Bonusprogramm: Coconut Club

TAGLIATELLE

mit Spinat-Mandel-Soße

hello ♥
March

Zutaten:

- 250 g Tagliatelle
- 250 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Dr. Goerg Bio-Mandelmus
- 100 ml Sojamilch
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Salz
- Etwas Parmesan
- Etwas Basilikum



Zubereitung:

1. Die Nudeln wie gewohnt in Salzwasser kochen.
2. Spinatblätter etwas zerhacken. Zwiebel & Knoblauchzehe ebenso fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz andünsten. Nach ca. 2 Minuten den Spinat hinzugeben und weitere 2-3 Minuten andünsten.
4. Für die Creme Mandelmus, Sojamilch und Zitronensaft in einem Glas verrühren und anschließend zu dem Spinat in die Pfanne geben. Die Spinat-Mandel-Creme kurz erhitzen und nach Belieben mit Salz verfeinern.
5. Nudeln abgießen, unter die Spinat-Mandel-Creme heben und mit etwas Parmesan und Basilikum garnieren.



Hier geht's zu
den Produkten



Pflegende MASSAGEBUTTER

Benötigt wird:

- 50 ml Pflanzenöl
- 25 g Dr. Goerg Bio-Kokosöl
- 25 g Bienenwachs
- 10-20 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl
- Silikonform (alternativ ein Gefäß, wo die feste Masse leicht entnehmbar ist)



Zubereitung:

1. Pflanzenöl, Kokosöl und das Bienenwachs in ein Glas geben und im Wasserbad schmelzen lassen. Ab und zu durchrühren, dann verteilt sich die Wärme besser.
2. Aus dem Wasserbad holen und das ätherische Öl hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren.
3. In die Form füllen und 6-8 Stunden im Kühlschrank aushärten lassen.
4. Die Massagebutter aus der Form nehmen und luftdicht bis zur Verwendung verpacken.

Hast Du Interesse an einem Massage Öl von Dr. Goerg? Schreib uns eine E-Mail an kommunikation@drgoerg.com und sag uns Deine Meinung.



Hier geht's zu
den Produkten



Mini OSTERKRÄNZE

April

Zutaten:

- 375 g Dinkelmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Schale einer unbehandelten Zitrone
- 40 g gemahlene Nüsse
- 40 g Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker
- 70 g Marzipanrohmasse
- 150 g veganer Skyr
- 100 ml Dr. Goerg Bio-Mandeldrink
- 50 ml Dr. Goerg Bio-Kokosöl (geschmolzen)
- Ein paar Mandelblättchen



Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Nüsse und Zitronenschale mischen. Marzipanrohmasse über die trockenen Zutaten reiben.
2. Skyr, Milch und Kokosöl mischen. Feuchte und trockene Zutaten verrühren und zu einem Teig kneten.
3. Den Teig in 8 Kugeln aufteilen. Jede Kugel noch 2x teilen und in ca. 30 cm lange Stränge ausrollen. Beide Stränge zusammenflechten und zu einem Kranz formen. Anschließend mit dem Mandeldrink bestreichen und mit Mandelblättern bestreuen.
4. Bei 180 °C Umluft etwa 15 Minuten backen und nach Wunsch noch warm genießen!



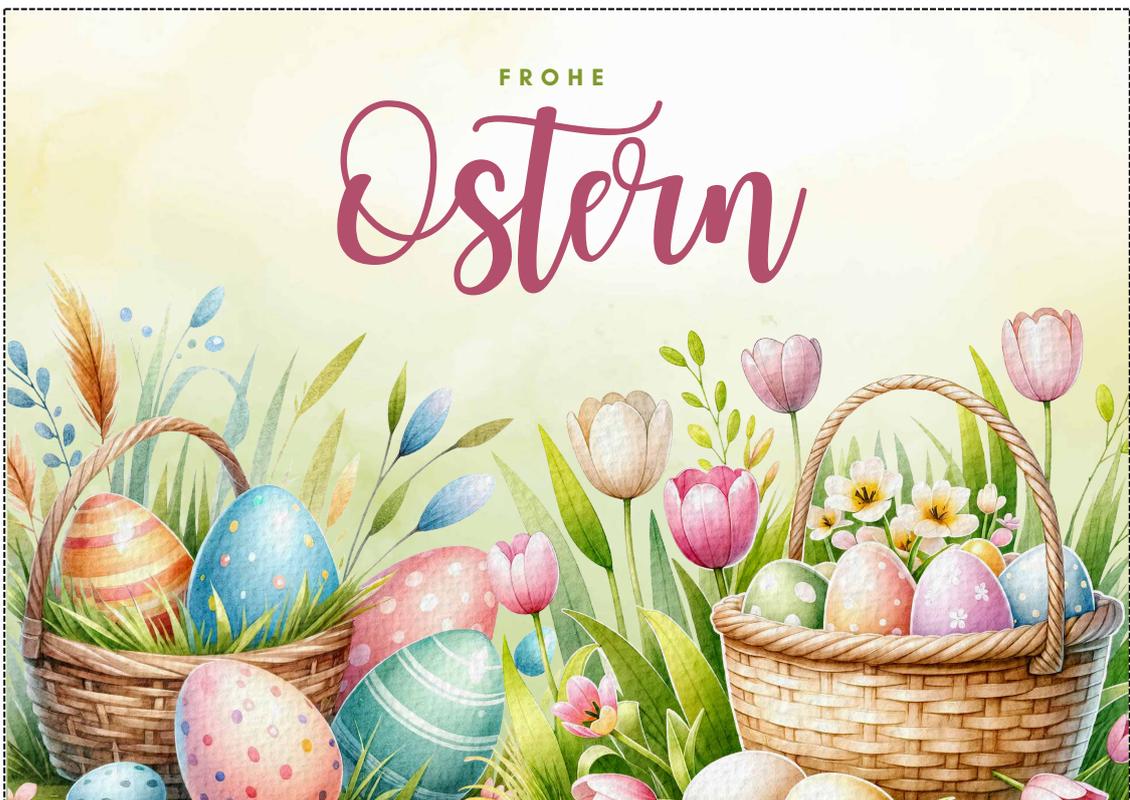
Hier geht's zu
den Produkten



Ostergriße

Du möchtest zu Ostern eine besondere Karte verschicken? 🐣✉️

Hier sind die perfekten Vorlagen für Dich!



hello
May

Leckere SPARGELCREMESUPPE

Zutaten:

- 750 g weißer Spargel
- 50 g Margarine
- 1-2 TL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- Etwas Salz und Pfeffer
- Etwas Zitronensaft
- 50 g Mehl
- 750 g Wasser
- 150 g Pflanzensahne
- Eine Prise Muskat



Zubereitung:

1. Spargel schälen und in kleine Stücke zerteilen.
2. Margarine in einem großen Topf erwärmen. Kokosblütensirup, Salz und Zitronensaft hinzugeben.
3. Spargelstücke hinzugeben und 1-2 Minuten dünsten. Mehl hinzugeben und gut vermischen. Nach und nach das Wasser einrühren und die Suppe aufkochen lassen.
4. Bei mittlerer Hitze etwa 10-12 Minuten kochen lassen. Ab und zu rühren.
5. Die Suppe pürieren. Jetzt die Sahne hineinrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und ggf. mehr Zitronensaft abschmecken. Nochmal kurz aufkochen und genießen.



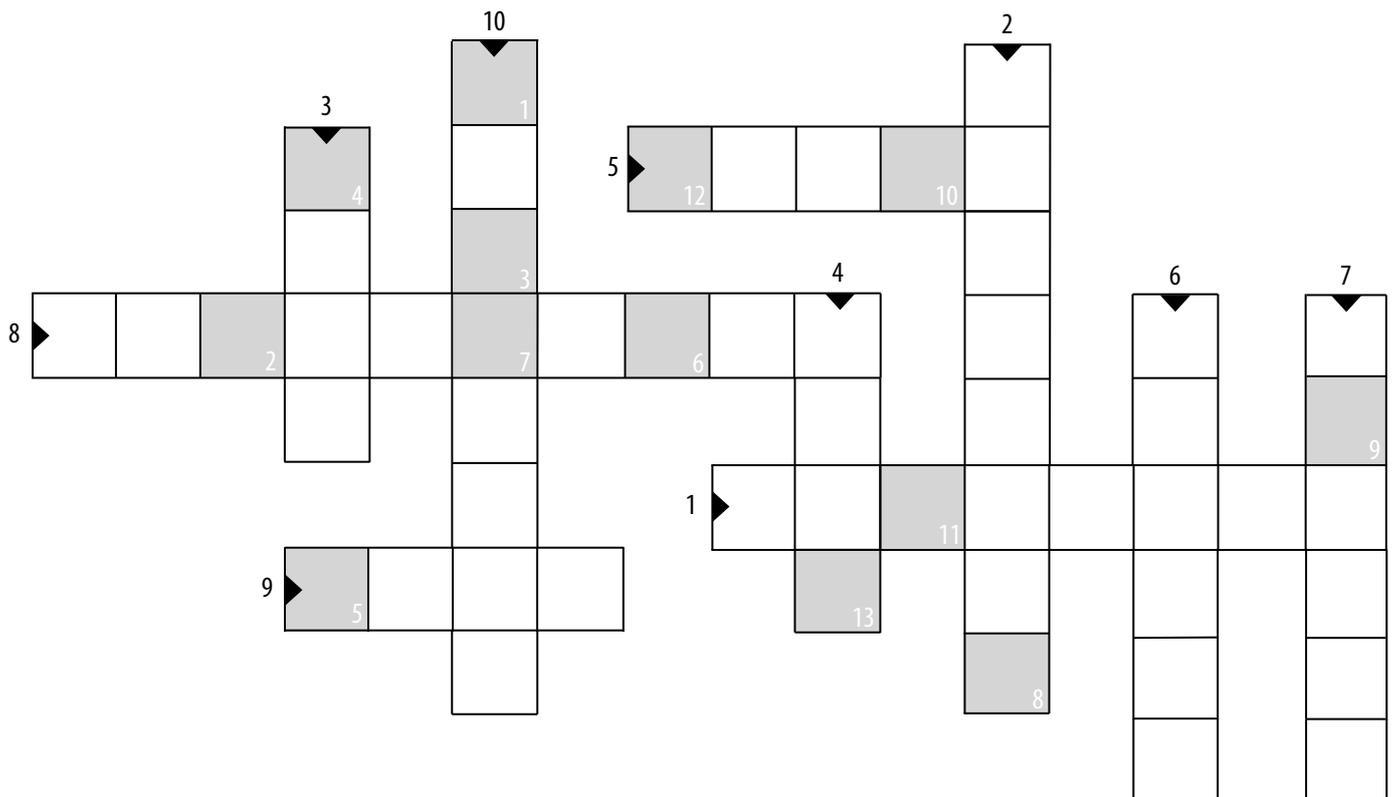
Hier geht's zu
den Produkten



Frühlings KREUZWORTRÄTSEL

Bist Du bereit für den Frühling? 🌸

Teste Dein Wissen mit diesem Kreuzworträtsel und finde heraus, wie gut Du Dich auskennst!



1. Wie heißt die Zeit, in der viele Tiere im Frühling ihre Jungen bekommen?
2. Welches Wetterphänomen tritt im Frühling oft auf, wenn warme und kalte Luftmassen aufeinandertreffen?
3. Welches Tier ist ein Symbol für Ostern und den Frühling?
4. In welchem Monat beginnt der Frühling laut Kalender?
5. Welche Blume ist ein typisches Symbol für den Frühling und wächst oft aus einer Zwiebel?
6. Welche Insekten bestäuben im Frühling die Blumen und produzieren Honig?
7. Welches christliche Fest wird im Frühling gefeiert?
8. Welche Bäume sind bekannt für ihre rosa oder weißen Blüten im Frühling?
9. In welchem Monat endet der Frühling laut Kalender?
10. Wie nennt man die Jahreszeit nach dem Winter?

Hello
JUNE

Sommerlicher ERDBEER-GIN-SUNDOWNER

Zutaten:

- 1 Scheibe Zitrone
- 2 frische Erdbeeren
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 1-2 Blätter frische Minze
- Ca. 200 ml Dr. Goerg Bio-Kokoswasser
- 1 cl Gin
- 1/2 TL Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker

FÜR DEN ERDBEERLIKÖR:

- 200 g Erdbeeren
- 45 g Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- 60 ml Wasser
- 180 ml Wodka
- Einen Spritzer Zitronensaft



Zubereitung:

1. SELBSTGEMACHTER ERDBEERLIKÖR FÜR DEN ERDBEER-GIN

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und alles gut vermischen. Anschließend durch ein feines Sieb in eine Flasche abfüllen. Den restlichen Likör, der nicht für den Gin-Sundowner gebraucht wird in eine saubere Flasche füllen und kühl stellen für weitere Drinks.

2. FÜR DEN ERDBEER-GIN:

Ein Glas zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Je Drink 1 cl Erdbeerlikör, 1cl Gin und 1 TL Kokosblütenzucker hinzugeben. Mit 2 Erdbeeren, einer Scheibe Zitrone und etwas frischer Minze verfeinern und das Glas mit Kokoswasser auffüllen.



Hier geht's zu den Produkten



COCÖNUT club

Spare jetzt bei jeder Bestellung!



- ♥ Geburtstagsgutschein
- ♥ Versandkostenfrei bestellen
- ♥ 10% auf jede Bestellung sparen
- ♥ Und vieles mehr...

Hier
registrieren

