



JUNI 2018

NEWSLETTER



NEUES KOCHBUCH

Wir freuen uns, dass wir die 4. Auflage von Jennys Kochbuch (Essen fürs Leben, vollwert & vegan) bekannt geben dürfen. Die schmackhaften Rezepte wurden neu überarbeitet, es wurden Rezepte hinzugefügt und jedes Rezept hat nun das passende Bild mit dem dazugehörigen Gericht. Auch wurde neu ein Glutenfrei Stichwort-Verzeichnis hinzugefügt.

Der Verkaufspreis ist weiterhin 20 CHF, obwohl neue Rezepte dazu gekommen sind. Lassen Sie sich von den einfachen, gesunden und geschmackvollen Rezepten begeistern.

TAG DER OFFENEN TÜR (12. AUGUST 2018)

Die Sonnmatt feiert dieses Jahr das 80-jährige Jubiläum. Im Jahr 1938 hat Ida Morf die Sonnmatt eröffnet und zwar mit einem erstaunlichen Weitblick. Vor 80 Jahren ein vegetarisches Gästehaus zu eröffnen, brauchte damals sicher eine ganze Menge Pioniergeist.

Gerne laden wir Sie zum gegenseitigen Kennenlernen ein. Es erwartet Sie:

- gesunde kulinarische Köstlichkeiten
- wohltuende Massagen
- Gesundheitsberatungen mit Newstart-Arzt
- Alphornmusik
- Kochkurs
- ...

Wir freuen uns auf Sie!

ANGENEHME ATMOSPHÄRE

Wenn ich an die Sonnmatt denke, freue ich mich und erinnere mich an das schöne Haus, die schöne ruhige Umgebung und an die familiäre angenehme Atmosphäre, die von allen Fischers und Mitarbeitern geschenkt wird.

(P. S. aus Deutschland)

FÜHLT SICH SUPER AN!

Nach der Raucherentwöhnung auf der Sonnmatt bin ich so fit wie schon lange nicht mehr. War am Sonntag schwimmen und habe gleich mal dreissig Bahnen gemeistert. Zuletzt war ich froh, wenn ich zehn geschafft habe. Das fühlt sich super an!

Aber vor allem bin ich entspannter, endlich unabhängig und muss nicht jede 90 Minuten in die Kälte raus.

Herzlichen Dank nochmals für die liebevolle Begegnung.

(M. P. aus Freiburg)



JUBILÄUM



ALPHORN



SOUTHERN STUDENTS



FRAUENSCHUH



AUSSICHT

Jenny's Rezept : Schoggi (Schokolade)

ZUTATEN

- 200 g Kokosnussfett
- 200 g Agavendicksaft
- 2 EL Cashewmus oder Mandelmus
- 2 EL Haselnussmus (optional als Variation)
- 2 EL Carobpulver
- 1-2 TL Getreidekaffee (auch mit glutenfreiem möglich)
- 1 TL Vanillepulver

ZUBEREITUNG

Das Kokosnussfett in ein warmes Wasserbad geben, bis es weich ist oder sich verflüssigt. Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schwingbesen gut verrühren. Je nachdem wie warm das Kokosfett nach dem Wasserbad geworden ist, braucht es einige Zeit, bis die Masse sich geschmeidig rühren lässt. Erst dann in Gläser abfüllen und in den Kühlschrank stellen. Muss nicht im Kühlschrank gelagert werden. Hält ungekühlt gut ein Jahr.

BROTAUFSTRICH

Damit die Schoggi sich direkt aus dem Kühlschrank gut auf ein Brot streichen lässt, braucht es die ganzen 4 EL Nussmus. Egal ob Cashew-, Mandel- oder Haselnussmus.

FLÜSSIG ÜBER EIS

Wenn man es als Dekoration über ein Eis giessen möchte, so dass es durchs abkühlen bissfest wird, sollte man nicht mehr als 2 EL Nussmus dazu geben. Um die feste Schoggi aus dem Kühlschrank wieder zu verflüssigen, das Glas in ein warmes Wasserbad stellen.

WEITERE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Siehe Schoggimousse und Snickerschnitten.

GLUTENFREI

Dieses Rezept ist glutenfrei.

TERMINE 2018

NEWSTARTPLUS-KUR (12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

- 19. - 30. August 2018 NewstartPlus-Kur
- 18. - 29. November 2018 NewstartPlus-Kur

RAUCHERENTWÖHNUNG

- 21. - 01. Okt/Nov 2018 Raucherentwöhnung

MENTALE GESUNDHEITS-SEMINARE

- 16. - 23. September 2018 Vergebungs-Seminar

WANDERWOCHE(N)

- 02. - 16. September 2018 geführte Wanderungen



SCHOGGI



SCHOKOLADE



GEMEINSCHAFT



AUGENTROST



WEITBLICK



AUFATMEN



BIS BALD

WWW.BERGPENSION.CH

