

VERAH® NEWS

Liebe VERAH®

- ❖ Im Februar haben wir beim IhF Kongress die 8.000 VERAH® beglückwünscht, darüber freuen wir uns sehr.
- ❖ Ab sofort ist der VERAH® Film auf unserer Homepage www.verah.de anzusehen und auf Wunsch zum Download bereit.
- ❖ Der VERAH® Kongress in Wernigerode war sehr gut besucht, das Wetter war prima und die neuen Module ein voller Erfolg. Auch die neu angebotenen Shiatsu Massagen wurden gerne angenommen und werden auf dem nächsten Kongress wieder angeboten.
- ❖ Weil nach dem Kongress auch immer vor dem Kongress ist, möchten wir Sie schon auf den nächsten VERAH® Kongress aufmerksam machen:
Der 4. VERAH® Kongress am [8. und 9. Juli in Wismar](#) an der schönen Ostsee ist seit heute online. Unter www.verah.de haben Sie die Möglichkeit sich anmelden. Viele neue Seminare erwarten Sie und ein geselliger Abend mit Buffet und Unterhaltungsprogramm.
- ❖ Ein neuer VERAH® Kalender für 2017 ist in Vorbereitung, dieser wird dann voraussichtlich ab September in unserem Online Shop erhältlich sein.
- ❖ Haben Sie noch Wünsche, Ideen und Anregungen? Teilen Sie uns diese mit und Sie erhalten eine kleine Überraschung.
- ❖ Und wenn auch der Frühling noch auf sich warten lässt, hier ein Gute Laune Rezept, gefunden in der Brigitte:

Bärlauchbrot mit Gänseblümchen- Quark

Für das Brot:

500 Gramm Dinkelmehl (Type 630)

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Bund Bärlauch (75 g)

1 EL Korianderkörner

Mehl zum Formen

Für den Gänseblümchenquark:

250 Gramm Sahnequark

75 Gramm Blauschimmelkäse (z. B. Castello Blue)

Zitronensaft, Salz

6 Bärlauchblätter

1 ½ TL Zuckerrübensirup

1 ½ Handvoll Gänseblümchenblüten

Für das Brot:

Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker verrühren. 300 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührers oder mit den Händen zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Inzwischen die Bärlauchblätter abspülen, trocken tupfen und fein schneiden. Teig nochmals durchkneten und den Bärlauch unterkneten. Ein Garkorbchen (falls vorhanden) mit Korianderkörnern ausstreuen und den Teig darin nochmals 30 Minuten gehen lassen. Anderenfalls das Brot einfach mit den Händen zu einem Laib formen und mit Korianderkörnern bestreuen. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Den Teig auf ein bemehltes Backblech geben und im Backofen etwa 45 Minuten backen.

Für den Quark:

Sahnequark, Blauschimmelkäse und 1 EL Zitronensaft gut verrühren. Bärlauchblätter abspülen, trocken tupfen, klein schneiden und unter den Quark rühren. Mit Zuckerrübensirup und Salz abschmecken. Mit den Gänseblümchen bestreuen und zum frischen Brot servieren.



Herzliche Grüße
Ihr VERAH® Team