

Rezepte für DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Magen und Zwölffingerdar

TL=Teelöffel, geh. TL=gehäufter Teelöffel, L=Liter, g=Gramm,

Adzukibohnen-Reis-Suppe

Therapeutisch

Stärkt Milz, Herz und Niere und Magen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Durchblutung, lindert Entzündungen.

Kalorien
199

Eingeweichte Adzukibohnen und Rundkornreis im Verhältnis 4:1 so lange bei kleiner Hitze in Wasser kochen, bis ein dünner Brei entstanden ist. Nach Bedarf süßen; eventuell pürieren.

Wirkung: Dieses Rezept kräftigt Niere, Milz und Magen und ist besonders für Mütter mit zu wenig Milchfluss geeignet

8 EL Adzukibohnen
2 EL Reis Rundkornreis
2 Tassen Wasser
1 EL Honig

Apfelmus mit Rosinen - Auch für Babys ab 6. Monat

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö, aktivieren den Kohlenhydratstoffwechsel.

Kalorien
736

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel mit dem Wasser in einen Topf geben. Die Rosinen mit heißem Wasser waschen und dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen. Für Kinder bis zu 10 Monaten das Mus im Mixer fein pürieren. Für die Größeren mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. In Tiefkühlbeutel oder in leere Joghurtbecher füllen und verschließen. Die Joghurtbecher verschließen. Im Schockgefrierfach einfrieren und bei Bedarf bei Zimmertemperatur etwa 6 Stunden auftauen lassen. (Ca. 4 Monate haltbar). Das Obstmus ist als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit gedacht. Es wirkt verdauungsfördernd. Bei Durchfall lieber Bananenmus geben.

1 Kg Apfel (süß)
100 ml. Wasser
50 g. Rosinen

Aufgeschlagene Banane

Therapeutisch

Stopfend, 2x täglich essen, Reguliert Magen-Darm-Funktion

Kalorien
144

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Mixstab pürieren. Mindestens 5 Minuten braun werden lassen.

1 Stück Banane

Baby Bananenbrei - ab 18. Monat (im Sommer)

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend,
Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen.**

Kalorien
235

Das Wasser mit den Flocken in einem kleinen Topf verrühren. Bei schwacher Hitze zum Kochen bringen, 1-2 Minuten kochen lassen und dann von der Kochstelle ziehen. Die Banane in den Topf schneiden, die Butter zugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Den Bananenbrei in einen Kinderteller füllen und mit dem Löffel füttern.
Der Nachmittagsbrei wird grundsätzlich nur mit Wasser gekocht. Daher ist es umso wichtiger, die Fettzugabe nicht zu vergessen. Denn sonst hat Ihr Baby lange vor der nächsten Mahlzeit schon wieder Hunger. Sie können aber statt Butter auch Keimöl nehmen - besonders dann, wenn der Brei nicht mehr so heiß ist, verteilt sich das Öl leichter und angenehmer. Wenn Sie statt Weizenflocken Buchweizen-, Hirse-, Mais oder Reisflocken verwenden, ist der Brei glutenfrei.

125 ml. Wasser
20 g. Weizen Flocken
100 g. Banane
1 EL Butter Bio

Baby Frischer Vollkornbrei - ab 8. Monat

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion. Entzündungshemmend, lindert Schmerzen,
entgiftet, bakterizid.**

Kalorien
336

Die Getreidekörner in eine Getreidemühle mehlfein mahlen. Sie können eventuell auch eine Kaffeemühle benutzen, sollte dann aber zweimal mahlen. Das Mehl mit der Milch in einem Topf anrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Brei bei schwacher Hitze 4-5 Minuten unter Rühren leicht kochen lassen. Dann den Honig dazugeben. Die Banane mit einer Gabel ganz fein zerdrücken und ebenfalls unter den Brei ziehen. Fürs Fläschchen sollten Sie vorher die Banane mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Brei in einen Kinderteller füllen und etwas abkühlen lassen. (Für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben)

25 g. Dinkel Vollkornmehl
200 ml. Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 TL Honig
1 Stück Banane

Baby Frühlingsgemüse - ab 8. Monat

Therapeutisch

**Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen. Unterstützt die Verdauung.
Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab, bakterizid,
stärkt Immunsystem.**

Kalorien
510

Das Gemüse gründlich waschen. Die Karotten und die Kohlrabi putzen und schälen. Von den Kohlrabi einige zarte Blätter fein hacken und beiseite legen. Die Karotten und die Kohlrabi grob raspeln. Die Butter zerlassen, das Wasser und das Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Das Gemüse samt Kochflüssigkeit auf etwa 8 Tiefkühlbeutel zu Portionen à 100- 150 g (je nach Alter des Kindes) verteilen. Die Beutel verschließen, ganz abkühlen lassen und einfrieren (etwa 3 Monate haltbar).
Bei Bedarf auftauen lassen, aufkochen und mit 80 g Pellkartoffeln und einem Ei vermischen. (Das Rezept kann einfach variiert werden wenn man Blumenkohl, Erbsen oder Zucchini verwenden möchte)

500 g. Karotte (Mohrrübe, Möhre)
500 g. Kohlrabi
2 EL Butter Bio
125 ml. Wasser

Baby Zartes Fenchel-Gemüse - ab 6. Monat

Therapeutisch

Lindert Verstopfung, regt Nerven an, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung.

Kalorien
140

Die Kartoffel waschen und mit einem Sparschäler schälen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Fenchel waschen fleckige, dunkle Stellen entfernen und die Knolle kleinschneiden. Beides mit 2 Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf z Kochen bringen. Bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garen. Die Kümmelkörner herausfischen. Das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren und dabei die Butter unterrühren.

Fenchel und Kümmel beruhigen den Magen und beugen Blähungen vor. Außerdem enthält Fenchel besonders viel Vitamin und Folsäure. Eine ideale Mahlzeit für kranke Kinder.

1 Stück Kartoffel
100 g. Fenchel
2 EL Wasser
1 EL Butter Bio

Baby Zwieback, Milch und Karottenmus - ab 8. Monat

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Leicht abführend.

Kalorien
112

Karotte waschen und schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit dem Wasser ca. 10 Min. weichkochen und pürieren. Die Milch in einem Topf erhitzen - sie muss nicht unbedingt kochen, wenn sie aus einer frisch Packung kommt. Die Zwiebacke in eine Stoffserviette geben, die Serviette an den vier Enden anfassen und zusammendrehen. Mit einem Kartoffelstampfer die Zwiebacke grob zerkleinern, in einen Kinderteller geben. Die Hälfte der heißen Milch darüber gießen, etwa 1 Minute ziehen lassen. Dann den Brei mit dem Karottenmus verrühren. Die restliche Milch etwas abkühlen lassen und in die Flasche füllen, dazu füttern.

30 g. Karotte (Frühkarotte)
2 EL Wasser
200 ml. Kuhmilch (1,5 % Fett)
3 Scheiben Zwieback

Buddhistische Reissuppe

Therapeutisch

Leicht abführend. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall

Kalorien
559

Den Reis im Wasser kurz aufkochen und dann auf kleinstem Feuer zugedeckt 2-4 Stunden köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit kann nach Belieben etwas Milch, Honig und Butter untergemengt werden. Dieses Grundrezept lässt sich Geschmacklich (süß, salzig) beliebig erweitern. Die angegebene Menge reicht ca. für 4 Tage (im Kühlschrank aufbewahren).

Variante: Mit Zimt oder Vanille lässt sich der Geschmack verfeinern.

1 Tasse Reis Sorte beliebig
3 Tassen Wasser
1 EL Butter Bio
1 TL Honig
1 Tasse Kuhmilch (1,5 % Fett)

Fenchel-Reissuppe

Therapeutisch

Stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung

Kalorien
311

In der Reissuppe nach Grundrezept den Fenchel weich kochen. Vor dem Servieren einen Stück Butter und etwas Sojasauce zugeben.

300 ml.	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Stück	Fenchel
1 EL	Butter Bio
1 Schuss	Sojasauce

Geröstete Hirse mit Stangensellerie

Therapeutisch

Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, stoffwechselfördernd.

Kalorien
800

Hirse kurz anrösten, mit Wasser übergießen kurz aufkochen und 20 min. quellen lassen.

Stangensellerie klein schneiden und mit Wasser, Salz und frische Kräuter 10 min. kochen und zu der Hirse geben. Frisch Salbei oder Kresse kleingehackt drüberstreuen.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Stangen	Sellerie Stangensellerie
1 EL	Kräuter verschiedene
2 EL	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Blätter	Salbei
1 TL	Kresse

Gerstenbrei mit gedünsteter Birne

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz, kühlt Blase, Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, treibt Schweiß.

Kalorien
569

Die Gerste zu grobem Schrot mahlen und trocken anrösten. Heißes Wasser aufgießen, Ingwer und Kardamom hinzugeben und bei wenig Hitze zu einem Brei quellen lassen. Birne schälen und würfeln und mit wenig Wasser 10 Min. dünsten. Am Ende die gedünstete Birne, etwas Butter und Süßmittel zugeben.

Variante: Wenn es morgens schnell gehen soll, kann man an Stelle von Schrot Gerstenflocken verwenden.

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
2 Scheiben	Ingwer frisch
3 Kapseln	Kardamon
1 Prise	Salz
1 Stück	Birne
1/2 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

Gewürzkuchen mit Datteln

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, fördert Durchblutung.

Kalorien
3.230

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.
Öl, Zucker, Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig rühren.
Mehl, Kakao und Backpulver dazu geben, durchrühren, die Milch schluckweise mit unterrühren. Nun die kleingehackten Datteln und die Gewürze (die Nelken als geriebenes Pulver) zur Masse geben und mit der untersten Stufe des Handrührgerätes einrühren.
Jetzt wird das steif geschlagene Eiweiß löffelweise vorsichtig mit einem Löffel untergehoben.
Den Teig in eine gefettete, bemehlte Form geben und 70 Min. bei 200 Grad backen.

100 ml.	Sonnenblumenöl
200 g	Zucker (weiß, aus Rüben)
100 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
250 g.	Weizen Mehl
40 g.	Kakao
50 g.	Datteln getrocknet
3 Stück	Huhn Ei
1/2 TL	Nelke
1 1/2 tl	Zimtpulver
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Packung	Backpulver
1 TL	Butter Bio
1 TL	Weizen Mehl

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, reduziert Blutfett.

Kalorien
239

Gemüse würfelig schneiden. In heißem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse anbraten, Ingwer und Lorbeer dazugeben. Mit kaltem Wasser aufgießen, Zitronensaft zugeben. Mit Wacholder, Thymian und Liebstöckel würzen. 2 – 3 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln. Das verwendete Gemüse soll weggeworfen werden. Das Grundrezept dient als Suppengrundlage und zur Verfeinerung von Gemüse, Hülsenfrüchte oder Getreide. Wollen Sie gleich Gemüsesuppe essen geben Sie eine halbe Stunde vorher das gewünschte Gemüse dazu.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Pastinake
1 Tasse	Sellerie Knolle
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Stück	Zitrone
6 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Thymian getrocknet
1 EL	Liebstöckel
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Salz
3/4 Liter	Wasser

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)

Therapeutisch

Niedriger Fettgehalt, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck.

Kalorien
421

Man kocht Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reife Geschmacksache). Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er. Wenn Sie das Gericht zum Frühstück essen möchten, können Sie den Reis auch kurz vor dem Zubettgehen aufsetzen. Sicherheitshalber sollten Sie vorher einmal unter Beobachtung für eine ähnlich lange Zeit das Verhalten Ihres Topfes und Herdes prüfen, damit nichts anbrennt.

1 Tasse Reis Sorte beliebig
6 Tassen Wasser

Karotten mit Kartoffelschnee - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Fördert Stuhl und Urin, stärkt Blut, stärkt Nerven.

Kalorien
316

Die Karotten putzen, gründlich waschen, dünn schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen, in einem kleinen Topf mit wenig Wasser in etwa 15 Minuten garen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, die Karotten und das Fleisch darin andünsten. Wenn nötig, noch 2-3 Esslöffel Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen und alles bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garen. Den Honig, den Anis und die restliche Butter dazugeben, den Topf von der Kochstelle ziehen. Die Kartoffeln pellen und mit der Kartoffelpresse direkt auf den Teller drücken. Die Honigkarotten darüber verteilen.

150 g. Karotte (Frühkarotte)
40 g. Schwein Fleisch
100 g. Kartoffel (mehlige)
1 EL Butter Bio
1/2 TL Honig
1 Prise Anis (gemeiner Fenchel)
2 EL Wasser

Karotten- Reisschleimsuppe

Therapeutisch

Gegen Durchfall, bei Fieber, bakterizid, stärkt Immunsystem. Reduziert Blutdruck.

Kalorien
101

Karotten schälen und reiben. Die Reissuppe aufkochen und die geriebenen Karotten und Salz dazugeben. 10 Minuten kochen.

1 Tasse Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 TL Salz

Kohlrabi Zweierlei - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel.

Kalorien
278

Die Blätter vom Kohlrabi entfernen, die Knolle und die zartesten Blätter sowie die Kartoffeln gründlich waschen. Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Kohlrabi und die Kartoffeln dazugeben und darin dünsten. Mit 2 Esslöffeln Wasser im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Inzwischen die zartesten Kohlrabiblätter von den Stielen befreien und sehr fein hacken. Insgesamt sollten höchstens 2 Esslöffel Blattstückchen verwendet werden. Diese etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitkochen. Das Eigelb unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Das Gemüse in einen Warmhalteteller füllen und mit der restlichen Butter und dem Eigelb vermischen. Mit einer Gabel grob zerdrücken.

1/2 Stück Kohlrabi
100 g. Kartoffel
1 EL Butter Bio
1 Stück Huhn Eigelb

Kompott aus Äpfel

Therapeutisch

Apfel (süß) stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.

Kalorien
134

Äpfel (BIO) mit Schale und Kernen weich kochen. Mit Zimt bestreuen.

1 Stück Apfel (süß)
2 Tassen Wasser
1 Prise Zimtpulver

Linsen-Reis-Eintopf

Therapeutisch

Stärkt Milz und Niere; ist sehr nahrhaft. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen. Stärken Herz und Niere, Harttreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung.

Kalorien
696

Linsen einweichen; in einem heißen Topf Sesamöl erhitzen; Karotte und Stangensellerie klein schneiden und andünsten; Reis, eine Prise Cumin und Linsen dazugeben und aufkochen; wenn die Linsen weich sind, Salz zugeben; mit etwas Essig abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Variante: Im Sommer kann man das Cumin weglassen und frische grüne Erbsen, Chinakohl oder Stangensellerie dazunehmen.

100 g. Linsen (Helmbohnen)
5 Tassen Wasser
1 Tasse Reis Sorte beliebig
1 EL Sesamöl
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stangen Sellerie Stangensellerie
1 Prise Cumin (Kreuzkümmel)
1 Prise Salz
1 Schuss Essig (Apfelessig)
2 EL Petersilie

Porridge

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft. Leicht abführend.

Kalorien
415

Wasser und Milch und eine Prise Salz aufkochen. 4 EL grobe Haferflocken einstreuen und zu einem Brei verkochen, 4 EL feine Haferflocken mitkochen, am Herdrand ausquellen lassen. In einem vorgewärmte Schüssel anrichten und mit flüssig Obers übergießen.

Porridge gilt als magenschonend und wird auch bei Auftreten von Durchfall verabreicht, da er durch seinen hohen Flüssigkeitsgehalt neben Suppe oder Reisbrei gut dazu geeignet ist, den hierbei auftretenden Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

8 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
1/8 Liter	Wasser
1/8 Liter	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 Prise	Salz
2 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

Reis mit Pastinake

Therapeutisch

Vitaminreich, Mineralstoffe Kalium und Zink. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, gegen Hefepilzinfektionen.

Kalorien
619

Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Kurz in Öl anbraten. Reis hinzugeben und kurz anbraten. Mit Wasser übergießen und mind. 30 min. kochen lassen. Mit wenig frischem gehacktem Salbei bestreuen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Stück	Pastinake
1 EL	Olivenöl
1 TL	Salbei

Reis-Congee mit Karotten und Fenchel - Auch für Kinder ab 10

Therapeutisch

Wärmt, stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
394

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Hinweis:

Wenn Karotten und Fenchel von Anfang an mitgekocht werden, dienen sie der Bekömmlichkeit. Werden sie kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben, bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Vor dem servieren mit Butter und Kardamon verfeinern.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Fenchel
1 TL	Butter Bio
1/2 TL	Kardamon

Reis-Dulce-Suppe

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber. Vitamin C, bekämpft freien Radikale, fördert den Austausch von Eisen und Calcium. erhöht Resistenz gegen Infektionskrankheiten.

Kalorien
381

Eine Portion vorgekochtes Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) mit vorgekochtes Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft aufwärmen.

Dulce im Backofen bei 220 Grad 3 Min. backen. Die knusprige Dulce über den Reis streuen.

4 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Liter Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL Dulce (Lappentang)

Rosmarinkartoffeln

Therapeutisch

**Kartoffel stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel
Rosmarin fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere, trocknet aus**

Kalorien
377

Kartoffeln in der Länge halbieren, wenig Olivenöl auf die Schnittfläche streichen, salzen, 2 - 3 Rosmarinnadeln auf jede h Kartoffel streuen, Kartoffeln auf Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten auf 190 Grad backen.

6-8 Stück Kartoffel
1 Prise Salz Kräutersalz
1 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin

Tee Kamillentee

Therapeutisch

Blähungen, Brechreiz, Darmkrämpfe, Durchfall, Entzündung der Mundschleimhaut, grippale Infekte, Magen- und Darmschleimhautentzündung, schlecht heilende Wunden, Übelkeit, Erkältungskrankheiten, Hautausschläge, Entzündungen im Genital- und Afterbereich.

Kalorien
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Kamillenblüten dazugeben und 10 min. ziehen lassen.

1 TL Kamille
1 Tasse Wasser

Tee Magentee

Therapeutisch

Fördert Verdauung.

Kalorien
6

Fenchelsamen leicht zerstoßen und mit dem Süßholz in einen Teekessel geben. Wasser ca. 2 Min. kochen und dann in Teekessel gießen. 10 Min. ziehen lassen und abseihen.
(für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben).

1 TL Fenchelsamen gemahlen
2 Stück Süßholzwurzeltee
250 ml. Wasser

Tee Malventee

Therapeutisch

Kalorien

0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Malventee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2 Teebeutel Malventee
1/2 Liter Wasser