

Rezepte für DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Leber, Gallenblase, Gallen

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

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 Flokken 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 einer 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 Flokken
100 g. Banane
1 EL Butter Bio

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 mittlere Hitze etwa 30 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Das Gemüse samt Kochflüssigkeit auf etwa 8 Tiefkühlbeutel zu Portionen a100- 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 Zwiebäcke in eine Stoffserviette geben, die Serviette an den vier Enden anfassen und zusammendrehen. Mit einem Kartoffelstampfer die Zwiebäcke 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

Bananen-Sojamilch

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, stärkt Körperenergie, fördert Magen-Milz-Harmonie, fördert Verdauung, reguliert Magen-Darm-Funktion. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
251

Banane in Stücke schneiden, mit Sojamilch, Acerola, Honig und Zimt mit dem Mixstab pürieren.

1 Stück	Banane
400 ml.	Sojabohnenmilch
1 TL	Honig
1 Prise	Zimtpulver
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Brennessel mit Mangold Suppe

Therapeutisch

Brennessel fördert Wasserlassen, wirkt blutreinigend, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden, hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen, wirkt schmerzlindernd. Mangold Unterstützt die Darmtätigkeit, reinigt Darm.

Kalorien
208

In einem Topf das Öl erhitzen, die gewaschenen und fein geschnittenen Mangold dazugeben. Salzen und 10 Min. köcheln lassen. Die gehackten Brennnesseln dazugeben und weitere 10 Min. kochen. Pfeffer dazugeben und pürieren.

1 Handvoll	Brennessel
1/2 Kg.	Mangold
1 Prise	Salz
1/2 Liter	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Cranberrisaft

Therapeutisch

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung vorbeugend, Fieber, Gegen freie Radikale, Gicht, Harntreibend, Magengeschwüre, Mundschleimhautentzündung, Rheuma, Vitamin-C Mangel

Kalorien
43

Die Cranberris mit etwas Wasser mit dem Pürierstab zu einem Brei mixen. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und mit dem Honig süßen.

2 EL	Cranberries
1 Tasse	Wasser
1 EL	Honig

Erdbeersuppe mit Melonen

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Harntreibend, gegen Verstopfung.

Kalorien
174

Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) und Erdbeersaft mit dem Mixstab pürieren, wenig Zucker untermischen. Melonenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Erdbeersuppe portionsweise anrichten. Melonenwürfel in die süße Suppe setzen.

300 g.	Erdbeere
70 ml	Erdbeersaftgetränk
1/4 TL	Zitrone Schale
200 g	Honigmelone

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung und Durchblutung,

Kalorien
294

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15 – 20 Minuten dünsten. Danach Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Flüssigkeit aus Fenchelbrühe zum Kochen bringen und mit Mehl binden. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf verteilen, Parmesan und fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei ca. 200° C im Backofen eine halbe Stunde überbacken.

200 g.	Fenchel
125 g.	Kartoffel
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Butter Bio
2 TL	Reismehl
1 TL	Sahne sauer 10%
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Stück	Huhn Eigelb
1 Prise	Pfeffer Cayenne
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Parmesan
1 TL	Butter Bio

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

Gebratener Spargel mit Rucola

Therapeutisch

Harttreibend, fördert Durchblutung, beugt Krebs vor, regt Verdauung an, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes.

Kalorien
446

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; geschälten Spargel in 3- 4 cm große Stücke geschnitten etwa 10 Minuten sanft braten, bis er gar, aber noch knackig ist; mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz bestreuen; einige Spritzer Zitronensaft oder fein geriebene Zitronenschale, fein zerrupfte Rucolablätter untermengen. Kartoffel im reichlich gesalzenem Wasser kochen, dann schälen.

1 EL	Butter Bio
500 g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/4 Stück	Zitrone
2 Handvoll	Rucola (Rauke)
300 g.	Kartoffel

Gefroener Ananassaft

Therapeutisch

Ananas Lindert Entzündungen, unterstützt das Wasserlassen, reinigt die Haut.

Kalorien
29

Ananas selbst entsaften oder BIO-Ananassaft in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf lutschen.

50 g.	Ananas
-------	--------

Gemüsesaft Getränk

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, Vertreibt innere Kälte, wirkt anregend.

Kalorien
64

Alle Zutaten schälen und mit dem Entsafter zu einem Getränk verarbeiten. Acerola darunterrühren.

20 g.	Sellerie Knolle
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Tomate
1 Stück	Knoblauch
1 TL	Salz
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Geriebener Apfel

Therapeutisch

Stopfend. 3x am Tag essen

Apfel (sauer) geschabt und braun geworden - stopfend. Bindet Wasser im Darm.

Kalorien
120

Apfel schälen und möglichst fein reiben. Danach mindestens 5 Minuten stehen lassen bis er braun geworden ist.

1 Stück	Apfel (sauer)
---------	---------------

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 Beeren

Therapeutisch

Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, stillt Husten, führt leicht ab, stärkt Niere, fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
563

Gerste mit Wasser, Ingwer und Kardamomkapseln in einem großen Topf aufkochen. Topf mit einem Deckel fest verschließen und auf kleiner Flamme etwa 2 Stunden lang kochen.

Für 2 Portionen vom gekochten Gerstenbrei etwa 2 Schöpflöffel in eine Schüssel geben. Mit Sonnenblumenkernen, Malz Kakaopulver und einer Prise Salz verrühren. Frische Beeren in den Brei rühren und mit frischer Minze oder Melisse bestreuen und servieren.

Tipp: Der vorgekochte Gerstenbrei (ohne Früchte) kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden und sowohl für süße oder pikante Gerichte verwendet werden, z.B. mit gedünstetem Gemüse oder mit Kompott aus Früchten der Saison.

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
2 Scheiben	Ingwer frisch
3 Kapseln	Kardamon
1 Prise	Salz
250 g.	Himbeere
1 Prise	Kakao
1 EL	Gerstenmalz
2-4 Blätter	Zitronenmelisse (frisch)

Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, regt Leberfunktion an, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
530

Gerste in der Pfanne trocken rösten, anschließend zu Schrot mahlen und mit Wasser, etwas Salz und Ingwer zu einem Brei kochen. Vor dem Servieren Öl und Petersilie unterheben.

Variante: Man kann dem Gericht noch einen besseren Geschmack verleihen, wenn man es mit vorbereiteter Gemüse- oder Fleischbrühe kocht.

1 Tasse	Gerste
1 Prise	Salz
1/2 TL	Ingwer frisch
1 EL	Olivenöl
3 EL	Petersilie
2 Tassen	Wasser

Getreidekaffee mit Kadamom

Therapeutisch

Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, Vermindert Fettgewebe.

Kalorien
3

Wasser, Kaffee, Zucker und Kardamom aufkochen und setzen lassen

1 EL	Getreidekaffee
2 Kerne	Kardamon
1 Tasse	Wasser

Greapefruitsaft

Therapeutisch

Fördert Verdauung, senkt Blutzucker, trocknet aus, liefert Vitamin C

Kalorien
107

Frische Grapefruit entsaften oder BIO-Fertigsaft verwenden.

1 Glas	Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo
--------	------------------------------

Griesbrei mit Banane

Therapeutisch

Reguliert Magen-Darm-Funktion, Entzündungshemmend, antiallergisch, kreislaufstabilisierend, bei Durchblutungsstörungen, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze.

Kalorien
307

Die Hälfte der Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Grieß dazugeben und in der Milch aufkochen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, nach und nach die übrige Milch mit Schneebesen unterschlagen und den Brei in ein Schälchen geben. Die Butter und die zermustete Banane dazu geben.

Für Erwachsene kann eine Prise Zimt darübergestreut werden.

200 ml	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
3 EL	Dinkel Gries
1 TL	Butter Bio
1/2 Stück	Banane

Griesnockerlsuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
861

Die Zutaten für die Nockerl zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten quellen lassen. Die Brühe erhitzen. Dann mit einem Löffel Nockerl ausstechen, in die Brühe geben und 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie und dünne Scheiben geschnittenen Schnittlauch einstreuen.

40 g.	Butter Bio
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
80 g.	Weizen Gries
1/2 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 EL	Petersilie
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch

Griessuppe mit Gemüse

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.

Kalorien
316

Gries ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kleingeschnittene Karotten und Sellerie kurz mitrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Mit Liebstöckel, Muskatnuss würzen und 10 min. köcheln lassen. Vor dem Servieren die Sahne einrühren und mit Petersilie garnieren.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Muskatnuss
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
50 g.	Sellerie Knolle
3 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Petersilie

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

Gurkensuppe

Therapeutisch

Kühlt und befeuchtet, Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, fördert Verdauung, Schweiß treibend, reduziert Wind, trocknet aus, gegen Hefepilzinfektionen.

Kalorien
382

Öl erhitzen, die kleinschnittenen Gurken kurz anrösten. Senfkörner, Koriander, Kardamom und Salz dazugeben und kurz dünsten. Mit dem Wasser übergießen. 10-15 min. köcheln lassen. Pürieren und mit frischen gehacktem Salbei dekorieren.

2 EL	Olivenöl
2 Stück	Gurke
1/2 Liter	Wasser
3 Blätter	Salbei
1/2 TL	Senf
1 Prise	Koriander
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Salz

Hafer-Congee

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft, unterstützt Wehen.

Kalorien
486

Man kocht Hafer und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmacksache). Der Hafer quillt auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Hafer in einen Topf mit guter Isolierung und einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Hafer nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Hafer 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er.

1 Tasse	Hafer
6 Tassen	Wasser

Heidelbeermus

Therapeutisch

**Heidelbeere abführend, baut Blut auf
Nelke löst Stagnation. Zimtpulver erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung und Leitbahnfluss**

Kalorien
10

Heidelbeeren mit Zimt und Nelke im Wasser 10 Min. kochen. Pürieren. Nach Wunsch süßen.

20 g.	Heidelbeere
1 Prise	Zimtpulver
1 Stück	Nelke
1/4 Liter	Wasser

Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Petersilie regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet

Kalorien
235

Brühe erhitzen und das Eigelb versprudeln. Die gehackte Petersilie drüberstreuen und ca. 2 Min. ziehen lassen. In kleine Schlucken trinken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Petersilie

Hüttenkäse mit gedünstetem Obst

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
429

Äpfel und Birnen gut waschen, nicht schälen, und klein schneiden. In einem Topf mit Dämpfsieb bissfest garen, herausnehmen und auskühlen lassen.
Hüttenkäse anrichten, Obst darauf verteilen.

300 g. Hüttenkäse
1 Stück Apfel (sauer)
1 Stück Birne

Joghurt mit Honig und Nüssen

Therapeutisch

Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, fördert Wundheilung. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darms. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid. Löst Steine.

Kalorien
258

Joghurt mit Honig und feingehackten Nüssen mischen.

125 g. Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
2 EL Honig
1 EL Walnüsse

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

Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, löst Stagnation, Verstopfung, Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
434

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken. Frischkäse, Joghurt und Kräuter unter die Kartoffeln mischen, mit Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

250 g.	Kartoffel (mehlige)
80 g.	Frischkäse
3 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/2 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Basilikum (frisch)
1 TL	Petersilie
1/2 TL	Dill
1 Prise	Salz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, senkt Cholesterinspiegel, Harntreibend, leitet Darmwinde ab, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
750

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen.
Die Hälfte der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gewürfelte Kartoffeln, Muskat, Zitronenschale, Ingwer und Liebstöckel dazugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen und alles mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Restliche Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kohlrabi in Würfel schneiden und hinzufügen und zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Die Kartoffelsoße unterrühren und alles kurz erhitzen.
Mit dem Mixstab Kerbel und Sauerrahm fein pürieren. Die Kerbelcreme mit dem Kohlrabigemüse vermischen.
Mit den gekochten, geschälten Kartoffeln anrichten.

6 Stück	Kartoffel
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
100 g.	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Liebstöckel
300 g.	Kohlrabi
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
3 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Bund	Kerbel getrocknet

Kohlrabi Zweierlei - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

Harntreibend, 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

Kompott aus Rhabarber

Therapeutisch

Fiebersenkend, schmerzlindernd, entgiftet, bakterizid

Kalorien
48

Rhabarber waschen und klein schneiden. Im Wasser weichkochen. Ein wenig abkühlen lassen und den Honig dazugeben.

100 g. Rhabarber
1 Tasse Wasser
1 EL Honig

Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, Reguliert Magen-Darm-Funktion, chronische Verstopfung, beugt Krebs vor. Harntreibend, stärkt Magen.

Kalorien
242

Alle Zutaten und 2-3 Eiswürfel im Mixer fein pürieren.

100 ml. Mangosaft
100 g. Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
100 ml. Mineralwasser
1/2 Stück Banane
1 TL Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen

Therapeutisch

Lindert Müdigkeit, entspannt, Aufstoßen, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Blähungen, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.

Kalorien
1.769

Ofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C, Gas Stufe 3-4) vorheizen.
Pfirsiche kurz in kochendes Wasser legen, abgießen, abtropfen lassen und die Haut abziehen. Pfirsiche in kleine Spalter schneiden.
Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Eier trennen. Eigelb mit Staubzucker, Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale und Zimt mit dem Schneebesen schaumig rühren. Topfen einrühren. Die Nudeln untermischen.
Eiweiß zu festem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Nudelmasse heben.
Eine Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen. Abwechselnd Topfen-Nudelmasse und Pfirsichspalten in die Form schichten. Mit der Nudelmasse abschließen. Den Auflauf mit Butterflöckchen bestreuen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
Portionsweise mit einem Esslöffel Marmelade anrichten.

500 g.	Pfirsich
200 g	Nudeln (Weizen, Bandnudeln) mit Ei
2 Stück	Huhn Ei
40 g.	Zucker (Staubzucker)
3 Paket	Vanillezucker natur
1/2 Stück	Zitrone Schale
1/4 TL	Zimtpulver
250 g.	Topfen 20%
2 TL	Butter Bio
4 EL	Erdbeermarmelade

Nudelsuppe - Auch für Babys ab 10. Monat

Therapeutisch

Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
1.894

Das Fleisch abwaschen, mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Von der Selleriestaude das untere Ende und die Blätter abtrennen. Die Stiele waschen, die zähen Fäden abziehen und die Stiele in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und dabei die Röschen von unten kreuzweise einschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Den Rosenkohl in Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben zur Suppe geben und alles etwa 30 Minuten weiterkochen. Nach etwa 10 Minuten den Sellerie samt grünen Blättern und die Nudeln dazugeben. Zum Schluss das Lorbeerblatt und das Selleriegrün entfernen.
(Für das Baby etwa 200-250 g Karotten, Sellerie und Nudeln mit Brühe abnehmen. Etwa 35 g Fleisch fein hacken und zur Babysuppe geben. Die Butter und 1 Teelöffel gehackte Petersilie unterrühren.)
Die restliche Suppe mit dem Salz, der Soja-Sauce, dem Tomatenmark und der restlichen Petersilie würzen. Das Fleisch herausheben. Fett und Knochen entfernen und das Fleisch würfeln. In der Suppe servieren.

300 g.	Rind Suppenfleisch
1 Liter	Wasser
1 Stück	Lorbeerblatt
300 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Staude	Sellerie Stangensellerie
300 g.	Blumenkohl (Karfiol)
1 Bund	Petersilie
300 g.	Nudeln (Weizen) mit Ei
1 EL	Butter Bio
1 TL	Salz
1 EL	Sojasauce
1 EL	Tomatenmark

Obstsaft Getränk

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
351

Orangen und Karotten schälen. Alle Zutaten würfelig schneiden, damit sie in die Saftpresse passen und entsaften. Mit Honig süßen.

2 Stück Orange
4 Stück Apfel (süß)
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 EL Honig

Polenta mit Pfirsich

Therapeutisch

Lindert Müdigkeit, stärkt Magen, Harntreibend, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen, lässt Urin und Gallensaft fließen, beugt Alterungsprozessen vor, stärkt Gehirnzellen.

Kalorien
591

Die Polenta in einen Topf mit heißem Wasser unter ständigem Rühren einrieseln bis die Polenta die gewünschte Konsistenz hat. Die Polenta vom Feuer ziehen und ca 10 min quellen lassen.

Frische Pfirsiche waschen und in Viertel schneiden. In die fertige Polenta die Pfirsiche hineinschneiden, Vanille und nach Geschmack Chili dazugeben, umrühren und 3 min ziehen lassen.

Wintervariante: Eingelegtes Obst, Birne, Äpfel

2 Tassen Wasser
1 Tasse Mais Gries (Polenta)
2-3 Stück Pfirsich
1 Prise Vanilleschote
1 Prise Chili (Schote oder gemahlen)
1 Prise Zimtpulver

Preiselbeer-Joghurt-Mix

Therapeutisch

Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, Mundschleimhautentzündungen sowie bei Durchfall, Blähungen, Reizdarm.

Kalorien
114

Joghurt, Preiselbeer-Marmelade und Mineralwasser mit dem Standmixer schaumig rühren.

125 g. Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 EL Preiselbeermarmelade
250 ml. Mineralwasser

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-Dulse-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.

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

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

Reispudding Therapeutisch

Reguliert Magen-Darm-Funktion. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Vitamin C.

Kalorien
316

Die Hälfte der Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Reis einstreuen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Banane schälen, mit dem Pürierstab fein zermusen und den Rote-Bete-Saft dazugeben. Das Bananenmus unter den heißen Reis ziehen. Eine hübsche Puddingform (etwa 1/4 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausschwenken. Den Bananenreis in die Form füllen und den Pudding bei Zimmertemperatur ausquellen lassen. Nach etwa 2 Stunden ist er fest und kann gestürzt werden. Die restliche Milch als Getränk dazugeben.

200 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
25 g.	Reis Rundkornreis
100 g.	Banane
2 TL	Rote Grütze (ohne Zucker)

Rhabarber-Apfel-Grütze

Therapeutisch

Antioxidantien, Viel Vitamin C, führt ab, kühlt Hitze, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung,

Kalorien
360

Die Maisstärke mit 1/2 Tasse Apfelsaft glattrühren.
Den Rhabarber in 1 Tasse Wasser 10 min. dünsten, den restlichen Apfelsaft zugeben und mit der angerührten Stärke abbinden, nochmals aufkochen.
Mit dem Honig süßen und mit Vanille und Zimt würzen. Die Masse auf Dessertschälchen verteilen und mit Minze garnieren.

200 g	Rhabarber
300 ml.	Apfelsaft (Naturtrüb)
30 g.	Maisstärke
20 g.	Honig
1 Prise	Vanillezucker natur
1 Prise	Zimtpulver
2 Blätter	Pfefferminze

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 jeden 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

Rührei mit Rucola und Kräutern

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet.

Kalorien
360

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; etwas Ingwer kleingeschnitten kurz anbraten; 1 Ei aufgeschlagen, Pfeffer frisch gemahlen, eine Prise Koriander, Bohnenkraut, etwas Salz, Petersilie gehackt, Rucola und Oregano kleingeschnitten unterrühren, bis das Ei stockt, aber noch saftig ist.
Dazu passt: Hirse, Polenta, Kartoffeln, getoastetes Brot. Bekömmlicher ist das Gericht jedoch ohne Kohlehydrate.

2 EL	Butter Bio
1 Messerspitze	Ingwer frisch
2 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Koriander
2 EL	Petersilie
2 Handvoll	Rucola (Rauke)
1 TL	Oregano getrocknet
1 Prise	Bohnenkraut

Schwarzwurzel mit Joghurt

Therapeutisch

Regen Niere, Blase und damit die Reinigung des Körpers an. Sie stimulieren im physiologischen Sinne allgemein die Drüsen im Organismus. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darms. Vitamine, Spurenelemente.

Kalorien
848

Schwarzwurzel schälen und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Das Wasser wegschütten, Schwarzwurzel auskühlen lassen und klein schneiden. Mit Joghurt übergießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Mit dem Mehrkornbrot servieren.

1/2 Kg. Schwarzwurzel
4 EL Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 EL Kräuter verschiedene
1 Prise Salz
2 EL Kräuter verschiedene
6 Scheiben Mehrkornbrot (Graubrot)

Suppe mit Eigelb

Therapeutisch

Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.

Kalorien
173

Suppe aufwärmen und den Dotter einquirlen.

1/4 Liter Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 Stück Huhn Eigelb

Tee Anis-Tee

Therapeutisch

Anis (gemeiner Fenchel) fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz

Kalorien
11

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Anis dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. durch ein Teesieb schütten

Um eine heilsame Wirkung zu erzielen, sollte man pro Tag 2 Tassen Anis-Tee trinken.

1 TL Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 Liter Wasser

Tee Grüner

Therapeutisch

Grüner Tee fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, löst Schleim, entgiftet, regt Nerven an, reduziert Blutfett, senkt Cholesterinspiegel, lindert Entzündungen.

Kalorien
2

Pro Tasse verwendet man einen Teelöffel voll oder einen Teebeutel.
Grüntee nur mit 60 bis 80 °C heißem Wasser übergießen, da er sonst bitter wird.
Soll der Tee eine anregende Wirkung haben, lässt man ihn zwei bis drei Minuten ziehen. Eher beruhigend wirkt er bei einer Ziehdauer von fünf Minuten (nicht länger, sonst wird er bitter!).
Eine andere Methode: Man übergießt die Teeblätter mit ca. 70 °C heißem Wasser und gießt das Wasser sofort wieder ab. Dann einfach noch mal heißes Wasser nachgießen. Die Bitterstoffe verschwinden und der Tee bekommt ein milderes Aroma.

1 TL Grüner Tee
1 Tasse Wasser

Tee Ingwertee mit Honig

Therapeutisch

Honig lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid
Ingwer frisch fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt
Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
19

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Ingwer dazugeben und 20-30 min. ziehen lassen. Mit Honig süßen.

1 TL Ingwer frisch
1/2 Liter Wasser
2 TL Honig

Tee Leberglättertee

Therapeutisch

Beruhigt Leber und Galle.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. 2 TL der Teemischung dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Beim eingießen abseihen.
1/2 Tasse vor und 1/2 Tasse nach dem Essen trinken

2 TL Leberglättertee
1/2 Liter Wasser

Tee Mischung gegen allgemeine Erschöpfung

Therapeutisch

Gegen allgemeine Erschöpfung, antibakteriell, aufmunternd, Appetitlosigkeit,
Blähungen, Sodbrennen.

Kalorien
8

Je 20 g Melisse, Brombeerblätter, 15g Lavendelblüten.
Ein Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen danach absieben. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

2 TL Zitronenmelisse (getrocknet)
2 TL Brombeerblätter
1 TL Lavendelblüten
2 Tassen Wasser

Tee Pfefferminz-Tee mit weißem Zucker

Therapeutisch

Pfefferminze entkrampft, befreit Lunge und Nase (Inhalieren), reguliert Zyklus
Zucker Kandis weiß nährt und stärkt Körper, entgiftet

Kalorien
15

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Pfefferminze hineingeben und 10 min. ziehen lassen. Abseihen. Nach Geschmack süßen.

1 EL Pfefferminze
1/2 Liter Wasser
1 TL Zucker Kandis weiß

Tomate mit Mozzarella

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
436

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Am Teller mit Salz, Basilikum und Olivenöl anrichten. Mit Weißbrot servieren.

1 Stück	Mozzarella
2 Stück	Tomate
1 Prise	Salz
5 Blätter	Basilikum (frisch)
2 EL	Olivenöl
2 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)