



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

Rezepte für DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Mundhöhle und Speiseröh

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 Frischer Vollkornbrei - ab 8. Monat

Therapeutisch

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

Kalorien
336

Die Getreidekörner in eine Getreidemühle mehlfine 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 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 zum 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 C und Folsäure. Eine ideale Mahlzeit für kranke Kinder.

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

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-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

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
2 EL	Wasser
1 EL	Kräuter verschiedene
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

Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

Harntreibend, 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

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

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 dem 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 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 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 (reine 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. Sicherheitsshalber 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

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 kleinen 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

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

Karotten-Reis mit Hühnerfleisch - Auch für Babys ab 8. Monat Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.
Stärkt Blut, stärkt Knochenmark. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Liefert
Vitamin C.**

Kalorien
231

Die Karotten putzen, waschen und schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Das Hühnerbrustfilet in kleine Würfel schneiden, in 1 Teelöffel Butter andünsten, die Karotten und den Reis dazugeben. Mit 1/4 l Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten garen. Den Karottenreis in einen Warmhalteteller füllen, die restliche Butter und den Orangensaft unterziehen.

150 g.	Karotte (Frühkarotte)
40 g.	Huhn Fleisch
2 TL	Butter Bio
250 ml.	Wasser
30 g.	Reis Rundkornreis
2 EL	Orangensaft

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 zum Gemüse geben 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

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 etw. 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)

Rhabarberkuchen mit Streusel

Therapeutisch

Führt ab, senkt Fieber. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, brüchigen Nägel und Haaren, bei trockener Haut, Akne, Ekzeme.

Kalorien
3.806

Mehl, abgeriebene Zitronenschale und Salz mischen. Milch leicht erwärmen und mit Hefe und Honig verrühren. Dann das Mehlgemisch und das Öl dazugeben und kräftig durchkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Menge erreicht hat. (ca. 30 Minuten)

Nun für die Streusel Mehl mit Vanille und Zimt mischen, danach Honig und Margarine hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Streusel Teig noch kühl stellen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig für den Boden noch einmal durchkneten, ausrollen, auf das Backblech legen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Den Rhabarber putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke nun gleichmäßig dem ausgerollten Teig verteilen und die Streusel über den gesamten Kuchen krümeln.

Den Kuchen in den auf 175°C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen.

400 g.	Weizen Mehl
250 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
30 g.	Hefe
2 TL	Honig
2 TL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Kg	Rhabarber
120 g.	Margarine
300 g.	Weizen Mehl
2 Prisen	Vanillezucker natur
2 Prisen	Zimtpulver
5 EL	Honig

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

Selleriesaft

Therapeutisch

Mineral- und vitamireichen Pflanze, stoffwechselfördernde und entwässernde Heilwirkung.

Kalorien
33

Seller Knolle entsaften und mit Wasser mischen und nach Bedarf salzen.

1/2 Stück	Sellerie Knolle
1 Tasse	Wasser
1 Prise	Salz

Spargelcremesuppe

Therapeutisch

Harttreibend, fördert Durchblutung, produziert Körpersäfte, beugt Krebs vor, führt ab, antiparasitisch, regt Leberfunktion an, Appetitlosigkeit, Blähungen, Rheuma, Sodbrennen.

Kalorien
480

Den Spargel waschen und schälen. Wasser, etwas Zitronensaft und Prise Salz zum Kochen bringen. Die Spargelstangen zusammenbinden.

Spargelschalen ins Kochwasser geben und aufkochen lassen. Den Spargel in die kochende Flüssigkeit geben, auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen lassen. Danach die Spargelbündel herausnehmen und den Sud durch ein Sieb gießen.

Für die Einbrenn, das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazu geben und farblos anschwitzen, mit dem Spargelsud langsam auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und unter die abgebundene Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen lassen. Das Eigelb mit der Milch und Sauerrahm verrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und danach das Eigelb-Milch-Gemisch unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken, mit der gehackten Petersilie dekorieren und sofort servieren.

200 g	Spargel (grün oder weiß)
1/2 Liter	Wasser
3 EL	Rapsöl
2 EL	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Zitrone Saft
2 EL	Petersilie
1 Prise	Salz

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 Beifußtee

Therapeutisch

Reduziert Blutungen, lindert Schmerzen, macht fettes Essen leichter verdaubar.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Beifuß dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen

1 TL	Beifuß
1/2 Liter	Wasser

Tee Brombeerblätter

Therapeutisch

Durchfall, Entzündungen der Haut, Erkältungen, Fieber, Halsschmerzen, Heiserkeit, Magen- und Darmkatarrh, Magenreizungen, Mundspülung, Sodbrennen, Zahnfleischbluten, zu viel Magensaft.

Kalorien
0

Gießen Sie die Brombeerblätter mit siedendem Wasser auf, nach 10 Minuten abseihen. Je 1 Tasse morgens und abends trinken.

1 TL Brombeerblätter
1 Tasse Wasser

Tee Fencheltee

Therapeutisch

Fencheltee harmonisiert Magen

Kalorien
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Fencheltee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Bei eingießen abseihen.

2 EL Fencheltee
1/2 Liter 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 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 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

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