

Frühjahrsputzer für den Körper

Nach der zurückziehenden Winterzeit geht es nun langsam auf das Frühjahr zu. Die Natur als auch unser Körper möchte sich neu entfalten und kommt in Bewegung. Die Leber kann als zentrales Entgiftungsorgan mit Hilfe von Lebensmitteln in ihrer Ausscheidung unterstützt werden.

Basische Gemüsesuppe



Zutaten für zwei Personen:

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1 Zwiebel | 1 Lorbeerblatt |
| 1 Kleine Sellerieknolle | wenig Basilikum |
| 2 Petersilienwurzeln | |
| ½ Weißkohl | |
| 2 Stangen Lauch | |
| 2 kl. Rote Bete | |

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf 2 l kaltes Wasser , die Gemüsesorten und das Lorbeerblatt hinein geben. Nach dem Aufkochen der Gemüsebrühe das Ganze auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden köcheln. Basilikum vor dem anrichten darüber streuen.

Als **Entsäuerungssuppe** gießen Sie die Brühe durch ein Sieb und trinken davon 1 Liter in kleinen Mengen über den Tag verteilt. Nach Bedarf kann man am Ende mit Shoyu (Soße aus Sojabohnen) etwas nachwürzen.

Avocadocreme



Zutaten für zwei Personen:

- 1 reife Avocado
- 1 Schuß frisch gepreßter Zitronensaft
- ½ TL scharfer Senf (gibt es auch ohne Ei)
- 1 Messerspitze Rosmarin
- 1 Messerspitze Koriander
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch herausschälen und mit der Gabel pürieren, Zitronensaft, Senf und Gewürze gründlich untermischen.

Die Avocadocreme eignet sich gut als Brotaufstrich, und kann auch als Dip verwendet werden.

Avocado besteht aus gesunden ungesättigten Fettsäuren, die sich **positiv auf den Fettstoffwechsel auswirken**.