

Löwenzahn - Kraft und Zartheit vereint



Löwenzahnwurzel als stärkendes Gemüse

nach S.Acuff

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 Möhre 1 kleine Tasse Löwenzahnwurzeln
1 Teel. Sonnenblumenöl, 1-2 Teel. Gerstenmiso, Zitronenschale einer halben Zitrone

Die Zwiebeln sollten für einen leicht süßlichen Geschmack in Monde geschnitten werden.
Das Öl langsam erwärmen und die Zwiebelmonde darin andünsten.
Die Löwenzahnwurzel nun kleinhacken.
Die Möhre stiften und gleichzeitig mit den Wurzeln zu den Zwiebeln geben.
Alles bei kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser hinzugeben.
Miso in altem Wasser auflösen und hinzugeießen.
Zum Schluß mit Zitronenschale abschmecken.



Enzymreicher Gemüsesaft

Zutaten:

Möhren , Löwenzahnblätter , Löwenzahnwurzeln
und später Zitronensaft

Geben Sie die Zutaten 2:1 (Möhren zu Löwenzahn) in einen Gemüsesafter zum Zerkleinern.
Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Was ist Miso?

Miso wird aus Getreide wie Gerste, Reis, hergestellt .
In Zedernholzbottichen wird das Miso dem Reifeprozess über Jahre ausgesetzt.
Eine aus Stein gesetzte Pyramide bringt den Druck auf das kostbare Gut.
Es ist eine sehr alte Handwerkskunst die viel Geschick und Erfahrung bedarf.
Miso hat eine entgiftende Wirkung.

Mehr auf der Homepage unter Ernährung / Stärkungsprogramm