

Rezepte für die Aufbauzeit

Leichte Kartoffel-Gemüse-Suppe - 2 Personen

2 Kartoffeln, 1 Bund Suppengemüse, 600 ml Gemüsebrühe
Etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 Eßl. Tomatenmark, 1 TL Hefeflocken, 1 Eßl Petersilie, alternativ Schnittlauch
Kartoffeln, Möhren, Sellerie schälen und kleinschneiden, Lauch waschen und kleinschneiden, Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Gemüse in die Brühe geben
Ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme klar köcheln
4 Eßl Gemüse herausnehmen – Beiseite stellen, Suppe fein pürieren mit Gewürzen und Hefeflocken abschmecken
Auf Tellern oder Suppentassen anrichten und mit dem beiseite gestellten Gemüse und frisch gehackter Petersilie/Schnittlauch garnieren.
Guten Appetit ☺

Bircher Müsli – 1 Person

100 ml Milch, 100 ml Joghurt, 1 kleiner Apfel gerieben mit Schale, 2 TL kernige Haferflocken, 1 TL gehackte Walnüsse, 1 TL Honig, 1 TL eingeweichte Rosinen, 1 TL Zitronensaft
Milch und Joghurt in eine Schale geben, Apfel, Haferflocken, Rosinen und Nüsse drüberstreuen, Honig und Zitronensaft einrühren

Sesam-Honig-Möhren auf Lauch – 2 Personen

Lauchgemüse läßt sich auch durch frischen Spinat (roh als Salat) oder durch nussig schmeckende Salate wie Rucola oder Feldsalat ersetzen
Sesamkörner können durch 1-2 TL Olivenöl ersetzt werden. - Wichtig ein gesundes Fett nutzen, damit die fettlöslichen Vitamine in den Möhren voll ausgeschöpft werden.
2 Stangen Lauch, 6 Mittelgrosse Möhren, 1,6 ltr. Gemüsebrühe, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, 2 TL Honig, 2 TL Sesamkörner, frischer Schnittlauch
Möhren schälen, der Länge nach durchschneiden, Lauch putzen und in schmale Kringel schneiden
600 ml Gemüsebrühe in einem flachen Topf erhitzen, 2 Eßl Honig und Cayennepfeffer unterrühren, Möhren flach nebeneinander hineinlegen
Ca. 15 Min. im Topf gar köcheln lassen, so dass das Wasser verdampfen kann.
In einem anderen Topf – 1 Liter Gemüsebrühe aufkochen, Lauch hineingeben, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. gar köcheln.
Lauch auf einem Teller anrichten
Möhren darauf legen
Möhrensud darüber gießen
Mit Sesam Samen und Schnittlauchröllchen garnieren
Guten Appetit ☺

Budwigcreme = Quark-Öl-Creme, die mit Leinöl angerührt wird (Heilfasten – Die Buchingermethode)

2 Eßl Magerquark, 1 Eßl Leinsamenöl, 1 TL Sonnenblumenkerne, 1 Eßl frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch) 1 Prise Salz
Sonnenblumenkerne schroten oder Mahlen, alle Zutaten mischen, evtl etwas Wasser oder Buttermilch hinzufügen bis die Creme glatt wird.
Schmeckt als Brotaufstrich, Dipp, als Beilage zu Rohkost oder zu Pellkartoffeln
>> Dr. Johanna Budwig Apothekerin und Chemikerin 1909-2003 hat über 40 Jahre mit ihrer Öl-Eiweiß-Kur erfolgreich Krebskranke behandelt. (Dr. Johanna Budwig und die Öl-Eiweiß-Kost)

Budwigcreme als Frühstück

3 Eßl Magerquark – 3 Eßl Frischmilch, 2 Eßl Leinöl
Nach Belieben: 1 tl Honig, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Handvoll Obst
Nach Geschmack: Mandelsplitter oder Nüsse

Rezepte für die Aufbauzeit

Alle Zutaten einschl. gewaschenem verlesenem Obst im Mixer oder mit einem Pürierstab mixen und in eine Schüssel füllen.

Nach Belieben und Verträglichkeit gehackte Mandelsplitter oder Walnuskerne oder leicht gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Nährwert: 407 kcal, 16g Eiweiß, 24 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Tipp:

Das verwendete Leinöl muss qualitativ hochwertig, also unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff hergestellt sein, sonst ist es nicht gesund. Leinöls muss gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kalt gepresstes Bio-Leinöl ist besonders reich an Alpha-Linolensäure (ALA). Diese Omega-3-Fettsäure ist für unseren Körper lebenswichtig.

Für Diabetiker und Menschen mit Fettstoffwechselstörung empfiehlt sich die Zugabe von 2-3 Eßl. Haferflocken oder -kleie. Sie wirken dank des enthaltenen Beta-Glucans regulierend auf die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten.

Bei Dünndarmfunktionsstörung empfiehlt sich als Obst z.B. die zuckerarme Papaya.