

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Heilpraktikerin Sabine Stein

Wickelstr.1,

23795 Bad Segeberg

Tel. 04551 90 80 961

Entgiften und Entschlacken

Getreide und Hülsenfrüchte binden die Gifte im Darm.

Ein Rezeptvorschlag für einen Getreidebrei:

©HP Sabine Stein

Zutaten:

100g Weizen

100g Hafer

100g Gerste

100g Hirse

100g Buchweizen

100g Roggen

100g Sesam

Obst nach Saison

Nüsse

Honig, Ahornsirup, ...

Eine Prise Salz

Für 2 Personen:

Die Getreidesorten und den Sesam in einem Vorratsbehälter mischen. Für zwei Personen 6 gehäufte Esslöffel in einen kleinen Kochtopf geben (ggf. vorher schroten) und mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen. Morgens 5 Minuten kochen und dann 20 Minuten köcheln lassen. Es ist sehr wichtig, dass das Getreide wirklich gar ist. Anschließend nach Belieben süßen und geschnittenes Obst und Nüssen zugeben.