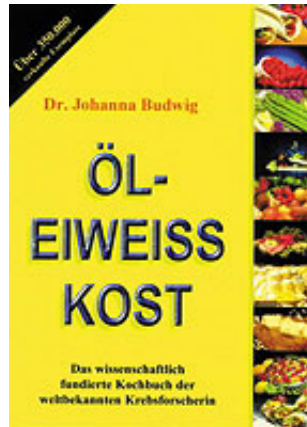


Johanna Budwig Dr. ÖL-EIWEISS-KOST

Leseprobe
ÖL-EIWEISS-KOST
von Johanna Budwig Dr.



<http://www.narayana-verlag.de/b3778>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





75

Kräutersalat

Zutaten:

*1 Stange Lauch
Borretsch und Spinat und Sauerampfer
Majoran, möglichst frisch
Thymian
Zitronenmelisse
Dill und Petersilie
1/2 Tasse Leinöl
1 Zitrone
1 Teelöffel Honig
2 Knoblauchzehen
150 g Buchweizengrütze oder Grünkern 2
Esstlöffel Oleolux*

Zubereitung:

Von der Lauchstange werden nur die feinen, weichen, hellen Anteile sehr fein geschnitten, von allen übrigen Kräutern nimmt man etwa eine Handvoll. Alles wird fein gewiegt. Man mischt mit der Salat-

Narayan
a
Verlag,
79400
Kandern
, Tel.:
07626
974 970
-0,
Lesepro
be von
Dr.
Johanna
Budwig,
Öl-
Eiweiss-
Kost -
Das
wissensc
haftlich
fundierte
Kochbu
ch der
weltbek
anntesten
Krebsfor
scherin

sauce aus Leinöl, Zitronensaft, Honig, der zerdrückten Knoblauchzehe, die gesamten Kräuter und lässt dies 1 Std. lang gut durchziehen. Grünkern oder Buchweizen werden in dem geschmolzenen Oleolux angeröstet und dem Kräutersalat so knusprig beigemischt. Dieser Kräutersalat ist sehr schmackhaft, besonders für Liebhaber, und von großem gesundheitlichem Wert und leicht bekömmlich. Dieser feine Salat kann vor allen Dingen als Beilage gereicht werden, etwa zu Reisgerichten mit Gemüse oder zu Kartoffelgerichten mit gekochtem Gemüse.

85

Rumänische Suppe

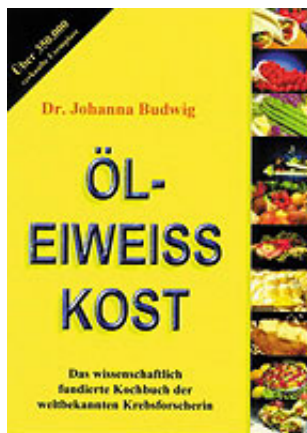
Zutaten:

*125 g Sojamehl
125 g Vollkornmehl
125 g Zwiebeln
2 Esslöffel Oleolux
2 Teelöffel Paprika
1/2 Teelöffel Kräutersalz
ca. 1 l Wasser
2 Esslöffel Leinöl*

Zubereitung:

Aus Sojamehl und Mehl bereitet man durch allmähliche Zugabe von wenig Wasser einen gleichmäßigen, aber festen Teig. In einer vorgewärmten, ziemlich hohen Pfanne bringt man das Oleolux zum Schmelzen, gibt die Zwiebel in das Fett und reibt nun unter gutem Umrühren in der Pfanne den gesamten Teig in Form von Reibe-Bröseln in die Pfanne. Nach kurzem Anrösten gibt man 1/2 l Wasser hinein, 1 Teelöffel Paprika und das Salz und lässt nur kurz aufwallen, damit die Brösel ein wenig garen, aber nicht zerkothen.

Je nach Bedarf kann man die Suppe noch ein wenig mit Wasser verdünnen oder auch als ziemlich dicke und stark gewürzte Suppe servieren. Für Kranke sehr geeignet.



Johanna Budwig Dr.

ÖL-EIWEISS-KOST

Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch
der weltbekanntesten Krebsforscherin

180 Seiten, kart.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de