

Anne Hild

Das hCG Kochbuch - Veggie

Extrait du livre

[Das hCG Kochbuch - Veggie](#)

de [Anne Hild](#)

Éditeur : Kamphausen Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b20417>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Erdbeer-Spargel-Rucola Salat

4 Portionen, 380 kcal, pro Portion 95 kcal

ZUTATEN

1 Bund Rucola-Salat, ca. 250 g
500 g weißer Spargel, geschält
(es geht auch grüner Spargel)
1 Bund Basilikum, in feine Streifen
geschnitten
500 g Erdbeeren, geputzt und geviertelt
3 EL weißer Balsamicoessig
2 Sprühstöße Olivenöl
2 EL Orangensaft, frisch gepresst
200 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

1 Den Spargel in der Gemüsebrühe bissfest kochen. Anschließend den Spargel in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 Rucola waschen und trocknen. In eine flache Salatschüssel legen und mit dem Spargel und den Erdbeeren belegen.

3 Basilikum in feine Streifen schneiden und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen.

TIPP

Für die Stabilisierungsphase kann man den Salat mit 5 EL Olivenöl und 4 EL gerösteten Pinienkernen anreichern.



Sellerie-Rösti mit Joghurt-Limetten-Sauce

3 -4 Portionen

ZUTATEN

1 große Sellerieknolle, geschält und grob geraspelt

2 Eier

Salz und Pfeffer

Kokosöl, ersatzweise Olivenöl

SAUCE

120 g Joghurt

60 g Creme fraîche

2 EL Bio-Limettenensaft, ersatzweise

Bio-Zitrone

Abgeriebene Schale einer halben

Limette (Zeste)

Salz

1 Prise Süßmittel Ihrer Wahl

(z.B. Erythritol)

1 Sellerie mit Eiern mischen. Salzen und Pfeffer.

2 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti portionsweise von jeder Seite 8-10 Minuten backen.

3 Joghurt und Crème fraîche mit dem Limettensaft, der Zeste, ein wenig Salz und 1 Prise Süßmittel verrühren.

4 Mit den Rösti servieren.

TIPP

Dazu passt auch vegane Aioli Seite 123.





Anne Hild

[Das hCG Kochbuch - Veggie](#)

Die beliebte Stoffwechsellkur für alle, die fleischlos essen wollen

180 pages, broché
publication 2016



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr