Stefanie Sigwart
Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Extrait du livre

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit
de Stefanie Sigwart
Éditeur : Sigwart Stefanie

http://www.editions-narayana.fr/b15590

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

Editions Narayana

Broccoli-Pilznudeln mit Mandelcarbonara

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

200 g	Maisnudeln nach Wahl
100g	Steinchampignons
250g	Broccoli
½	Zwiebel
600 ml	Gemüsebrühe
¼ l	Soja- oder Reismilch
1 EL	Sahne oder Sojacreme
1-2 EL	Maismehl oder 2 gekochte Kartoffeln
1 TL	Kräutersalz oder Gemüsebrühe, instant
½ TL	Knoblauch
	Sojasoße (Tamari) nach Geschmack
40 g	Mandelsplitter

Zubereitung:

Die Nudeln in Brühe bissfest kochen. Zwiebelwürfel, Schinkenwürfel, Broccoliröschen und Strunkstückchen mitkochen. Elf Minuten garen, Nudeln und Gemüse mit Sieb herausheben. Das Maismehl in Reis- oder Sojamilch anrühren, den Sud damit binden und einmal aufkochen oder die Kartoffeln mit etwas Sud und Sojamilch mixen. Alles würzen und gut abschmecken. Die Soße über Nudeln und Gemüse gießen und mit fettlos gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Abwandlung:

• Mandelsplitter durch Katenschinken 1:1 ersetzen, und 2 EL Olivenöl zugeben!

Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	640	KH	64 g
kj	1423	Ca	325 mg
Eiweiß	18 g	Mg	141 mg
Fett	10 g	Vit. C	179 mg

Leseprobe von S. Sigwart, „Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Röstkartoffeln mit Tomaten und Oliven

Rezept für 1 Portion

Zutaten:

250 g	gekochte Kartoffeln
½	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
1 EL	Oliven- oder Rapsöl
60g	Cocktailtomaten
60g	Oliven mit Mandeln gefüllt
1 EL	Petersilie
½ TL	Thymian und Majoran
	Salz, Pfeffer, Grillgewürz

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln (evtl. mit Schale) grob Würfeln und mit gehackten Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Zuletzt die Gewürze, Tomaten und Oliven untermischen. Direkt servieren.

Abwandlung:

- 80 g Tofuschnitte oder
- Fischfilet oder
- Hühnerbrust gegrillt

dazugeben.

Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	378	Ballaststoffe	9 g
kj	1582	Ca	137 mg
Eiweiß	10 g	Mg	91 mg
Fett	24 g	Vit. C	80 mg
KH	46 g		

Stefanie Sigwart

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Darmstörungen, Entzündungen und Azidose natürlich behandeln

160 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

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