

# Temelie B. / Trebuth B. Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind

## Leseprobe

[Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind](#)

von [Temelie B. / Trebuth B.](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16395>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## **Apfelküchle**

Teig:

H 2 Tassen fein gemahlene Weizenvollkornmehl,

F eine Prise Kakao,

E 1 Ei,

M eine Prise Anispulver und

W 2 Tassen Wasser zu einem dickflüssigen Pfannkuchenteig  
verrühren.

H Säuerliche Äpfel in Ringe schneiden. In den Teig tauchen und

F/E in heißem Öl frittieren, bis der Teigmantel goldbraun und  
knusprig ist. E

Die Apfelküchle können mit einem Klecks Marmelade  
verfeinert werden.

*Wirkung:* baut Säfte auf.

*Nicht bei:* Verdauungsschwäche.

## **Obstspeisen**

### **Kompotte**

Jede einheimische Obstsorte kann verwendet werden, um ein für Kinder bekömmliches Kompott herzustellen. Je nachdem, wie sauer die Früchte sind, kann mit Honig, Gerstenmalz, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Vollrohrzucker gesüßt werden. Süße Früchte wie Äpfel, Birnen und Pfirsiche brauchen keine zusätzlichen Süßmittel.

E Süße Äpfel, Birnen oder anderes süßes Obst in Stücke  
schneiden,

E Vanille, Zimt und

M etwas geriebenen Ingwer dazugeben und zugedeckt einige  
Minuten köcheln lassen.

*Variante:* Kuzu oder Pfeilwurzelmehl kalt anrühren, mit dem  
Kompott vermengen und nochmals aufkochen lassen.

Anschließend in Schälchen füllen und abkühlen lassen.

### **Bratäpfel**

E Süße Äpfel aushöhlen und mit Sesammus (Tahin) oder Marmelade füllen. Auf ein Blech setzen, mit Butterflöckchen bestreuen und bei mittlerer Hitze backen.

**Wirkung:** baut Säfte auf • sättigend

## **Brotaufstriche**

### **Süßer Sesambrotaufstrich**

E 150 g Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Fein mahlen und mit

E 2 EL Honig, etwas Vanillepulver und 2 EL süßer Sahne im Mixer pürieren.

**Wirkung:** baut Qi und Säfte auf • sehr sättigend.

### **Brotaufstrich aus getrockneten Früchten**

E 100 g ungeschwefelte Aprikosen und 50 g entkernte Datteln über Nacht in Apfelsaft oder Wasser einweichen.

M Eine Prise Ingwerpulver und

W eine Prise Salz dazugeben und pürieren. Eventuell

H Apfelsaft dazugeben, falls die Masse zu dick ist. In Schraubgläser gefüllt ist der Brotaufstrich im Kühlschrank 1-2 Wochen haltbar.

**Wirkung:** baut Qi auf • regt Verdauung und Entgiftung an.

### **Feigen-Mandel-Creme**

E 150 g getrocknete Feigen in wenig Wasser über Nacht einweichen.

E 150 g Mandelmus oder gemahlene Mandeln,

M eine Messerspitze Ingwerpulver,

### **Kokosbällchen**

- E Jeweils 100 g getrocknete Feigen, Aprikosen und Rosinen zerkleinern;
- E 100 g gehackte Mandeln, Zimt,
- M 100 g Haferflocken,
- W etwas Mineralwasser,
- H Saft und geriebene Schale einer Zitrone und
- F etwas Kakao zu einem trockenen Teig verarbeiten. Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen. Kühl aufbewahrt sind die Bällchen 1-2 Wochen haltbar.

**Wirkung:** baut Qi und Säfte auf • stillt den Heißhunger auf Süßes.

### **Apfelfruchtschnitten**

- E 250 g geschälte Apfelstücke, 200 g Rosinen,
- E 200 g geröstete Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse,
- E 2-3 EL Honig, etwas Vanillepulver,
- M 100 g Haferflocken,
- W etwas Mineralwasser,
- H Zitronensaft und etwas geriebene Zitronenschale,
- F eine Prise Kakao.

Alle Zutaten zerkleinern und gut vermengen. E

Einige ganze oder grob gehackte Nüsse untermengen.

Die Masse auf Oblaten streichen. Mit Oblaten bedecken und in breite Streifen schneiden. Kühl aufbewahren.

**Wirkung:** baut Qi und Säfte auf» stillt den Heißhunger auf Süßes.

### **Knabbertaler**

- E 100 g getrocknete Pflaumen und 100 g getrocknete Aprikosen
- F in 4 Tassen heißem Wasser 1 -2 Stunden einweichen.  
Die Flüssigkeit in eine Schale abgießen. 4 EL davon wieder zu den Früchten geben und pürieren.
- E 100 g gemahlene Haselnüsse, 1 EL Honig, 1 TL Zimt dazugeben.



Temelle B. / Trebuth B.

## Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind

Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern

240 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)