

# John Switzer

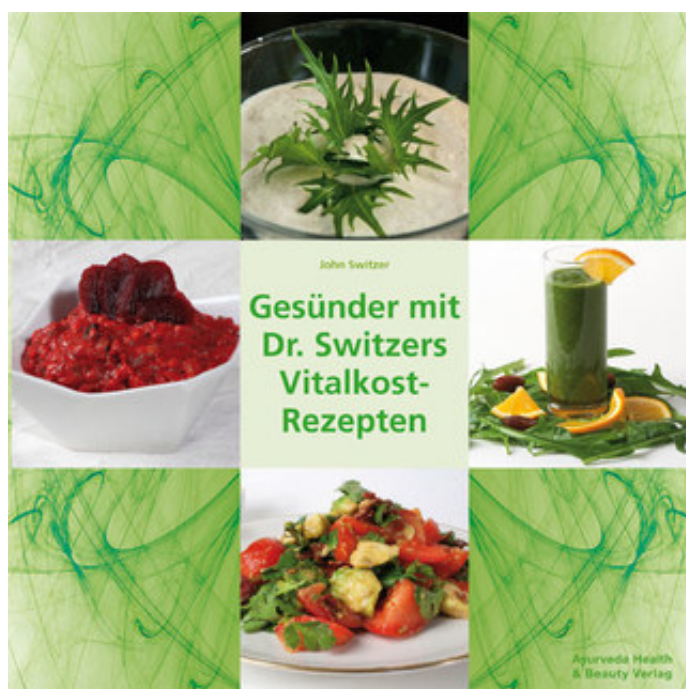
## Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten

Leseprobe

[Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten](#)

von [John Switzer](#)

Herausgeber: Urkraftquelle



<http://www.narayana-verlag.de/b16208>

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>



## Suppen

# Kalzium- Mineralien- Suppe

Diese Suppe ist ein wahres  
Kalzium-Elixier.



### Zutaten:

4 Tassen Wasser mit 2 Esslöffeln Suppenbrühe kochen und 5 Min. abkühlen lassen

Zur abgekühlten Brühe werden folgende Zutaten hinzugefügt und in einem Standmixer püriert:



1 Tasse klein gehackte Giersch- oder Brennnesselblätter



1 Tasse Brokkoli-Röschen



½ Tasse Sesamsamen (über Nacht einweichen, aber nicht sprießen lassen!)



2 Esslöffel Miso-Paste



1 Esslöffel Senf



1 Esslöffel Curry



½ Teelöffel Pfeffer



Zum Schluss eingeweichte Wakame-Aigenblätter hinzufügen



### Ernährungsprinzip:

Diese Suppe ist ein wahres Kalzium-Elixier.

Die Zutaten Sesamsamen, Brokkoli, Wakame-Meeresalgen sowie Brennnesselblätter sind alle exzellente organische Kalziumspender. Damit können Sie sich problemlos von Milch verabschieden.

Diese Suppe ist ideal, um die Knochendichte wieder aufzubauen. Jeder Mensch ab 50 Jahren sollte für eine positive Kalziumbilanz sorgen.



## Pfannkuchen Quinoa- Pfannkuchen

Pürieren und braten.  
Unser Brotersatz!

### Pürieren, braten - oder dörren:

In einem Mixer alle Zutaten pürieren. In einer mit Ghee (geklärte Ayurveda-Butter) geölten Pfanne bei möglichst niedriger Temperatur braten. Wenn Sie mehr Zeit haben, ist es auch möglich, die Pfannkuchen in einem Dörrgerät zu trocknen (ca. acht bis zehn Stunden), damit bleiben auch die wertvollen Enzyme erhalten.

Der Drang nach Brot kann sogar manchen überzeugten Rohköstler verrückt machen, vor allem bei der Umstellung von Kochkost auf eine Vitalkost-Ernährungsweise.

Besonders in Stress-Situationen kann der Körper nach Brot und gekochten Getreidegerichten lechzen. Brot hat aber den Nachteil, dass es Gluten-Klebereiweiß enthält.

### Zutaten:



1 Tasse Quinoa-Sprossen oder Quinoa-Quark (s. Rezept S.18)



½ Teelöffel Ayurveda-Steinsalz oder Meersalz



½ Tasse Reismilch oder Kokosmilch



1 Eiweiß (Bio-Ei) oder 4 Esslöffel eingeweicher Leinsamen



1 Teelöffel Zimt



2 Handvoll Wildkräuter wie Brennesseln



2 Esslöffel eingeweicher Leinsamen

## Knabbereien Blumenkohl- Popcorn

Im Dörrgerät drei bis vier  
Stunden trocknen



### Zutaten:

2 Tassen Blumenkohl, klein  
geschnitten

### Folgende Zutaten in einem Mixer mixen:



¼ Tasse Tamari-Sojasauce



¼ Tasse Nährhefeflocken Saft



einer halben Zitrone



½ Teelöffel Cayenne-Pfeffer



½ Teelöffel Paprika-Pulver



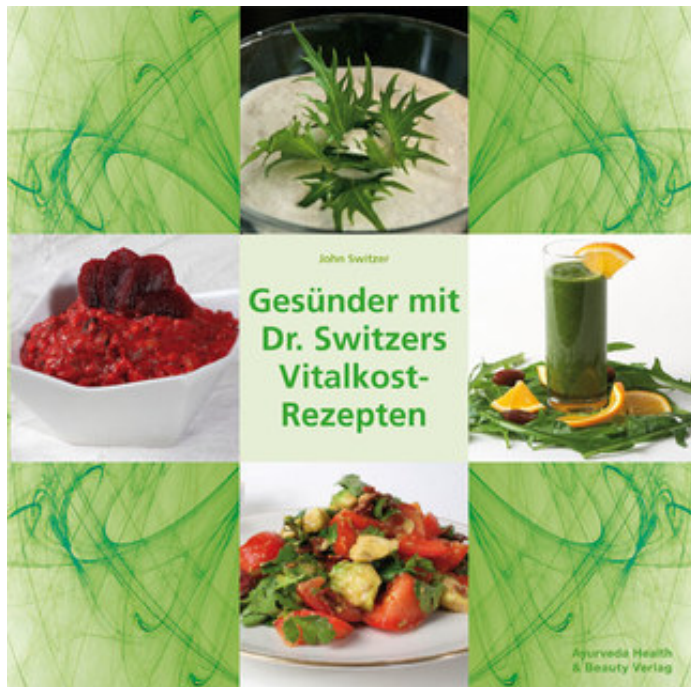
½ Teelöffel Pfeffer



### Ernährungsprinzip:

Blumenkohl mit einem scharfen  
Messer ganz fein schneiden.  
Alle anderen Zutaten in einem  
Mixer pürieren und mit dem  
Blumenkohl vermischen. In  
einem Dörrgerät bei 40°C für  
drei bis vier Stunden trocknen  
lassen.

Nährhefe enthält viele Nährstoffe  
wie B-Vitamine, Chrom und Zink.  
Blumenkohl ist ein heilkräftiges,  
kalziumhaltiges Gemüse, welches  
vor Krebs schützen soll. Weil er  
nicht gekocht wird, bleiben die  
Enzyme erhalten. Ein leckerer  
Snack für zwischendurch.



John Switzer

Gesünder mit Dr. Switzers  
Vitalkost-Rezepten

88 Seiten, kart.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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