

Gesunde Ernährung bei Krebs

Essen, was Ihr Körper braucht: So stärken Sie Ihr Immunsystem

VON

Christine Kretschmer, Alexander Herzog

Neuausgabe

MVS Medizinverlage Stuttgart 2007

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 8304 2264 8

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vitalmüsli mit Weizen- oder Dinkelkeimlingen

- Das Getreide nach Anleitung 2–3 Tage keimen lassen.
- Die Ananas zerkleinern, mit Bioghurt, Weizen- oder Dinkelkeimlingen und Honig locker mischen.
- Mit etwas Frucht obenauf anrichten.

Zutaten

2 EL	Weizen- oder Dinkelkeimlinge
100 g	Ananas
100 g	Bioghurt oder Sauermilch
1 TL	Honig oder Ahornsirup

E 7 • F 0 • KH 35
kcal 197 • kJ 827

Weizenschrotbrei mit Gemüse

Bei Durchfällen sowie Entzündungen in Mund oder Speiseröhre, Kau- und Schluckbeschwerden.

- Schrot in $\frac{3}{8}$ l Wasser über Nacht einweichen.
- Das Gemüse putzen, waschen und fein reiben.
- Schrot mit Wasser zum Kochen bringen. Nach 15 Minuten das Gemüse zugeben und weich dünsten.
- Mit Hefeextrakt und fein gehackter Petersilie abschmecken. Öl und Hefeflocken hinzufügen.
- Sie können Tomatensoße dazu reichen.

Zutaten

3 EL	Schrot, fein
150 g	Gemüse wie Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel etwas Hefeextrakt frische Petersilie
1 EL	Öl
1 TL	Hefeflocken Vitam

E 7 • F 10 • KH 36
kcal 279 • kJ 1171