FoodPOWER Rezept

Schnelle Kastaniensuppe

Im Einklang mit der Natur & den 5-Elementen

Schnelle Kastaniensuppe

Vitalergy
Starker Darm.
Starke Nerven. Stark im Leben.

glutenfrei|vegan|laktosefrei|histaminarm

Top Pluspunkte:

- basische Suppe für Groß & Klein
- das ganze Jahr passend
- sanft zur Verdauungsmitte

Vitalergy
Starker Darm.
Starke Nerven. Stark im Leben.

Zutatenliste:

Menge für 4 Personen:

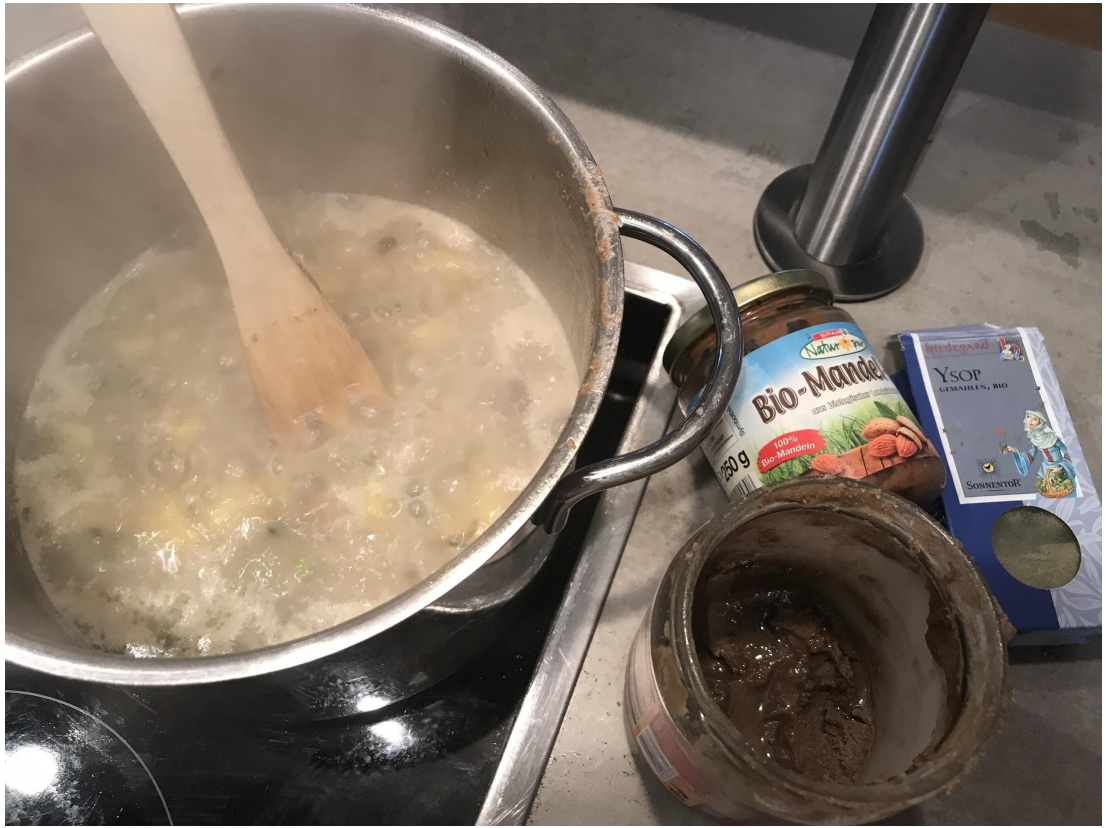
F: Prise Kurkuma Pulver gemahlen
E: 100 g Kastanien vorgegart, 3 - 6 Kartoffeln, Fett, 1 EL Mandelmus
M: Lauch, Prise Kümmel gemahlen, 3 Scheiben frischen Ingwer
W: 800 ml Wasser

Schritt 1:

- Gemüse waschen, putzen, Kartoffel schälen, und klein schneiden.
- 2 zarte Scheiben frischen Ingwer, wenn du möchtest zum Anbraten mit dem Lauch dazu.

Schritt 2:

- In einer separaten Pfanne Pinienkerne trocken, leicht anrösten
- Mozzarella oder Schafskäse in kleine Stücke schneiden
- Kräuter klein hacken



Schritt 3:

wenn die Kartofffel durchgekocht sind:

- wenn du es sämiger haben möchtest, gib noch etwas Mandelmus oder Sesammus dazu.
- Ysop ist ein verdauungsförderliches Kraut, wenn du es magst.
- vorm Servieren noch pürieren.

Die Wirkung der LEBENSmittel

Quelle: “Praxisbuch Nahrungsmittel & TCM”, Bacopa Verlag

Vitalergy
Starker Darm.
Starke Nerven. Stark im Leben.

Kastanien: **warm; Erde, Wasser**

Tonisiert das Qi von der Verdauung und der Nieren, gut bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energielosigkeit, Auszehrung, im Wachstum, Stillzeit, Rückenschwäche, zu welchem Stuhl, Darmflora Störungen, Sehnen- und Muskelschwäche, Nervenfunktionsstörung;Baut harmonisiert das Yin hilft bei Beinschwäche, Nervenschwäche, nährt das Gehirn, tonisiert das Yang ebenso wie die Essenz, reguliert Blutungen wie bei Nasenbluten, Darmblutung, bewegt & tonisiert Blut gut bei Blutmangel, Anämie, Milch Bildungsmangel, transformiert Feuchtigkeit, gut bei erhöhten Harnsäurewerten, Rheuma, Arthrose, wirkt adstringierend gut bei Blutungen, Durchfall; Achtung: im Übermaß oder roh gegessen erzeugen Maroni Blähungen und Nahrungsstau. Sind für Diabetiker geeignet.

Lauch: **warm: Erde, Metall**

Tonisiert das Yang von Niere, Lunge, Immun-Energie, gut bei Ödeme, Durchfall, Libidomangel, vorzeitiger Samenerguss, Harninkontinenz, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel; reguliert und bewegtes Qi, bei Qi-Stagnation, Halsschmerzen, löst Schleim wie bei Bronchitis, verschleimt der Nase, Nebenhöhlenentzündung, bewegt das Blut, wirkt gegen frösteln während der Erkältung, tonisiert das Blut bei Blutmangel, Eisenmangel, reguliert & bewegtes das Qi, reguliert & tonisiert das Qi.

Einfache Kastaniensuppe

Vitalergy
Starker Darm.
Starke Nerven. Stark im Leben.

Lass sie dir schmecken!

Weitere Rezepte findest du auf meinem Blog unter
www.gelassen-vital.at/martinasblog

3 Online-Coaching-Konzepte mit Martina

TCM-Kochen für vitale Kids

Onlinekurs mit 2 Einzelcoachings

SchmetterlingVerdauungsformel

10 Monate GesundheitsCoaching

OnlineKurs SOS-VerdauungsFormel

2 Monate mit 2 EinzelsCoachings

Weitere Infos über die Zusammenarbeit mit Martina unter www.gelassen-vital.at
oder 0043 / 664 / 91 200 90