

John Switzer

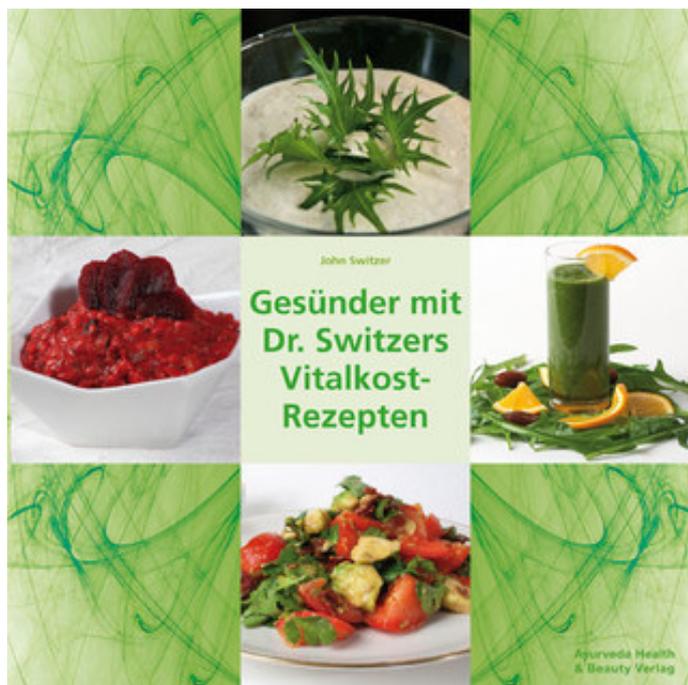
Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten

Leseprobe

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

von [John Switzer](#)

Herausgeber: Urkraftquelle



<http://www.unimedica.de/b16208>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Suppen

Kalzium- Mineralien- Suppe

Diese Suppe ist ein wahres
Kalzium-Elixier.



Zutaten:

4 Tassen Wasser mit 2 Ess-
löffeln 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 Kalziumbi-
lanz 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



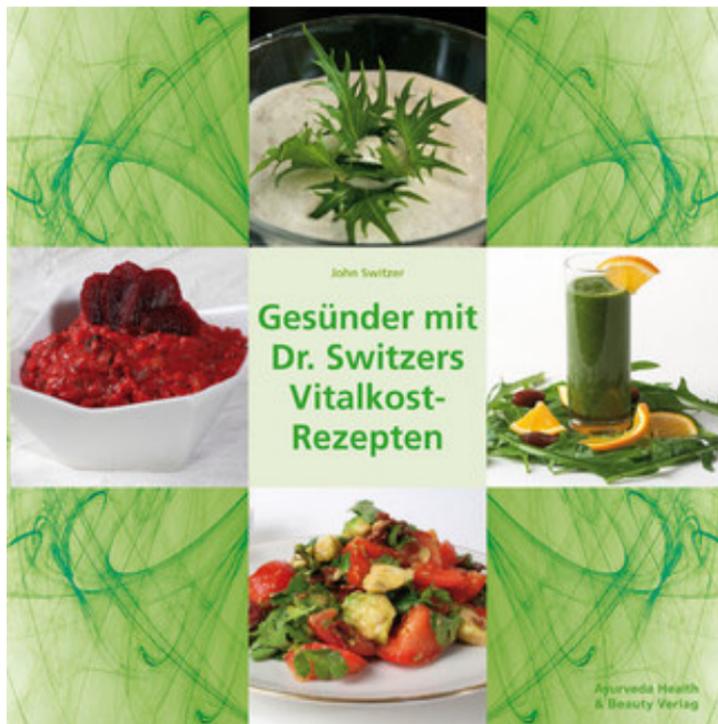
½ Teelöffel Pfeffer



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 gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de