

temperamentvoll essen



Gewürzbirnen im Rote Rübensud

Traditionelle Europäische Medizin

Saftig und etwas kernig, aber keinesfalls hart sollen die Birnen für dieses Rezept sein. So wirken sie besonders befeuchtend. So beleben sie die Schleimhäute. Der Klecks Schlagobers verstärkt die direkte Funktionsebene zu Magen, Darm und Blut. Sanguisaufbau pur!

7 Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Nach und nach - damit sie nicht braun werden - in einen Topf mit 500 ml guten Rote Rübensaft und ca. 100 ml Wasser - so, dass sie gut bedeckt sind -, 3 EL Zucker, einer Zimtstange, 2 Sternanis, 3 Gewürznelken, 1 kleines Stück Ingwer, 1 TL ungesüßtem Kakaopulver und 1 TL Zitronensalzpaste geben. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Temperatur weich kochen. Evtl. einmal wenden, damit sie rundherum schön rot werden. Lauwarm mit einem Klecks Vanille-Schlagobers und geriebene Zartbitter-Schoki servieren.

Die übrigen roten Birnen samt dem Saft in Gläsern einkochen und später im Jahr genießen.



Michaela Hauptmann

Ernährungsexpertin nach TEM

Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich

0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com |

Michaela.hauptmann@gmx.at