Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Meerrettich Aufstrich

Zutaten und Zubereitung:

80g	Sonnenblumenkerne in 80ml Wasser einweichen, mind. 30 Min
70g	Petersilienwurzel fein gerieben oder gedünstet
2EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
etwas	Salz
1 TL	Senf (ohne Zucker)
1-2TL	Meerrettich frisch gerieben oder aus dem Glas
3 TL	Wongs Reisgewürz (von Sonnentor, Bioladen) oder auch ein anderes

Alle Zutaten fein pürieren.

Wongs Reisgewürz, Gewürzmischung von Sonnentor
Enthält: Karottenstücke bio, Kümmel, Koriander bio, SENFKÖRNER GELB bio, Zimt Cassia bio, Rote Rübenstücke bio (Beete), Ingwer bio (gemahlen), Zitronenschalen bio, Fenchel, Kornblumen bio, Rosenblüten bio

INFO zum Meerrettich
Der Stoff, der uns beim Reiben der Wurzel die Tränen in die Augen treibt, ist das Allylsenföl, Meerrettich wird im Volksmund unter anderem auch als Bauernsenf, Kren, und Rachenputzer bezeichnet. Als altes Volksheilmittel wurde er früher bei außerordentlich vielen Beschwerden empfohlen, unter anderem bei Entzündungen der Harnwege und der Atmungsorgane, Störungen der Verdauungsorgane. Er gilt als “Penicillin“ aus dem Garten, da er entzündungshemmend wirkt. Hat reichlich Vitamin C.

Salatsoßen erhalten mit einer Spur frisch geriebenem Meerrettich eine besondere Note!