



Gesund ~ TCM

Ernährungs- und Bewegungslehre

Möhrenaufstrich

Zutaten:

- 1 EL Butter (neutral, süß)
- 1 Zwiebel, fein gehackt (warm, scharf, süß)
- 200 g Möhren, fein geraspelt (neutral, süß)
- 120 g weiche Butter (neutral, süß)
- 80 g Tomatenmark (kühl, süß, sauer)
- 1/2 TL Salz (kalt, salzig)
- 1 Msp. Pfeffer (heiß, scharf)
- 1/2 TL Oregano (neutral, scharf, süß, bitter)
- 1 TL Thymian (warm, bitter, scharf)

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in 1 EL Butter andünsten
2. Möhren, weiche Butter, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian unterrühren
3. Auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten rühren und garen
4. Sollte die Konsistenz zu grob sein, mit dem Pürierstab pürieren

Wirkung aus Sicht der TCM:

Der Möhrenaufstrich stärkt und harmonisiert die Mitte.

Gesund TCM

Isolde Hansel • Schelsenweg 26a • 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 67 75 84 • Fax: 0 21 66 / 67 75 86
E-Mail: info@gesund-tcm.de • www.gesund-tcm.de