

# Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Heilpraktikerin Sabine Stein

Wickelstr.1,

23795 Bad Segeberg

Tel. 04551 90 80 961

## Entgiften und Entschlacken

Getreide und Hülsenfrüchte binden die Gifte im Darm.

### Ein Rezeptvorschlag für einen Getreidebrei:

©HP Sabine Stein

Zutaten:

100g Weizen

100g Hafer

100g Gerste

100g Hirse

100g Buchweizen

100g Roggen

100g Sesam

Obst nach Saison

Nüsse

Honig, Ahornsirup, ...

Eine Prise Salz

Für 2 Personen:

Die Getreidesorten und den Sesam in einem Vorratsbehälter mischen. Für zwei Personen 6 gehäufte Esslöffel in einen kleinen Kochtopf geben (ggf. vorher schroten) und mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen. Morgens 5 Minuten kochen und dann 20 Minuten köcheln lassen. Es ist sehr wichtig, dass das Getreide wirklich gar ist. Anschließend nach Belieben süßen und geschnittenes Obst und Nüssen zugeben.