

Milde Ableitungsdiät mit Molke

Michael Schlaadt
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64

D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: info@praxis-schlaadt.de

www.praxis-schlaadt.de

So wird's gemacht:

Nach dem Aufstehen 1 TL F.X. Passagesalz auf 1 Glas lauwarmes Wasser aufstreuen und trinken. Eine halbe Stunde später frühstücken.

Morgens

1 Kursemmel (etwa drei Tage altes Brötchen), 0,5 l Molke (3 EL Molkepulver in 500 ml Wasser).

Mittags

1 Kursemmel oder Knäckebrot dazu eine Basensuppe

Die folgenden Rezepte sind jeweils für 2 Personen.

Kartoffel-Gemüsesuppe

100 g geschälte rohe Kartoffeln 100 g geschabte Möhren, etwas Petersilienwurzel, wenn vorhanden etwas Sellerieknolle und oder Selleriegrün auf etwa 3/4 l Wasser 20 min köcheln lassen. Kann mit 1 EL Sauerrahm oder Creme Fraiche, etwas Muskatnuss, Meersalz und Hefeextrakt verfeinert werden. Ganz zum Schluss etwas gehackte Kräuter drüberstreuen z. B. Kresse, Kerbel oder Petersilie.

oder

Kartoffel-Fenchelsuppe

50 g geschälte rohe Kartoffeln und 200g Fenchel grob würfeln auf etwa 3/4 l Wasser 20 min köcheln lassen und pürieren. Mit 1 EL Sauerrahm legieren und mit Meersalz Koriander und Muskatnuss abschmecken. Mit dem Fenchelgrün garnieren.

oder

Lauch-Kartoffelsuppe

50 g in Streifen geschnittenen Lauch in Butter anschwitzen 200 g geschälte und gewürfelte Kartoffeln zugeben und mit 3/4 Liter Gemüsebrühe aufsetzen und 20 Minuten garen. Mit Thymian, Meersalz und Muskatnuss würzen. Mit frischen Majoranblättern garnieren.

Oder eine andere Basensuppe.

Abends

1/2 Kursemmel oder Knäckebrot und 0,5 l Molke

Zwischendurch mindestens 3 Liter Kräutertee trinken!

