



Immuncocktail

4	<u>Shiitake donko</u>	20 min in Wasser einweichen, mit
1/5	Klettenwurzel	gut gewaschen, in Julienne geschnitten,
8	<u>Lotoswurzelscheiben</u>	getrocknet
8 cm	<u>Kombu</u>	und
5 T.	Wasser	zum Kochen bringen, nach 10 min.
5 cm	Daikon-Rettich	in Halbmonde geschnitten, zugeben und nochmals
		10min. köcheln bis die Shiitake weich sind, mit
4 TL	Tamari	abschmecken.

Kombu entnehmen, die Stiele der Shiitake entfernen und die Kappen in feine Streifen schneiden. in 1cm große Würfel schneiden und wieder zugeben.

2	<u>Mochi</u>	in 1cm große Würfel schneiden und in einem
		schmalen Topf in
	Rapsöl/ger. Sesamöl	goldgelb frittieren/anbraten Auf ein
		Küchenkrepp legen, mit
	Tamari	besprenkeln
	Schnittlauch/Frühl.zwiebeln	fein geschnitten über die Suppe geben und mit
		den Mochi garnieren.

MakroBioladen  **Martin Korzer**

www.makrobiotik-shop.de · ☎ 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach

Dieser Cocktail hat's in sich:

Shiitake aktivieren das Immunsystem gegen Bakterien und Viren und fördern eine gesunde Darmflora, wie ebenfalls die Klettenwurzeln über ihren hohen Inulingehalt. Eine intakte Darmflora ist die Grundvoraussetzung für ein aktives Immunsystem, das zu 70% auf dieser siedelt.

Die Lotospflanze gedeiht am besten im Schlamm von Seen und genau dies macht Lotos auch bei uns: Die Lotoswurzel zieht Schleim aus diversen Stirn- Neben- und sonstigen Höhlen an sich und wirkt damit effektiv schleimlösend.

Rettich enthält wie alle Kreuzblütler, also Kohlpflanzen bis hin zu Meerrettich und Kapuzinerkresse sog. Senfölglykoside, die u.A. auf das Wachstum von Bakterien hemmend wirken.

MakroBioladen  **Martin Korzer**

www.makrobiotik-shop.de · ☎ 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach