



ZDRAVILNA JUHICA za črevesje

Če urejate svojo prebavo:

1. preventivno,
2. po zdravljenju z antibiotiki,
3. pri kandidazi (povečana prisotnost kandidate v telesu) ali
4. pri diareji (driska),

si pripravite juho, ki bo umirila in zaščitila vaše črevesje.



Sestavine:

- 1 korenček
- 1 mali gomolj zelene
- 3 žlice sezamovega ali kokosovega olja
- 1 mala žlička mletega koriandra
- 1 mala žlička mlete kurkume
- 1 žlička janeža
- 1 žlica miso paste ali 1 BIO kocka za zelenjavno juho
- vejica svežega peteršilja ali suhi peteršilj

Priprava:

Gomolj zelene in korenček očistite ter naribajte na grobo. Na olju za nekaj sekund prepražite janeževa semena in takoj dodajte naribano zelenjavo. Med mešanjem dodajte še koriander in kurkumo. Po dveh minutah dodajte en liter vrele vode in kuhajte še pet minut. Ugasnite ogenj in dodajte eno žlico miso paste ali eno BIO zelenjavno kocko za juho.

Juho lahko pripravite tudi iz druge zelenjave (bučke, brokoli, sladki krompir, peteršilj, por, cvetača itd.). Janež preprečuje napenjanje, koriander in kurkuma pa zaščitita črevesno sluznico in ji pomagata, da se zaceli.