

Möhren-Rote-Bete-Rohkost

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten

- 3 große Möhren
- 1 kleine Rote Bete
- höchstens 1/2 TL Salz

Zubereitung

1. Möhren und Rote Bete grob raspeln, in eine Schüssel geben.
 2. Salz mit der Hand darunter mischen, es soll sich etwas Wasser bilden.
 3. Eine kleinere Schüssel mit Wasser füllen und auf die Raspel stellen, so dass Druck entsteht.
- Mindestens 5 bis 6 Stunden stehen lassen, besser 24 Stunden oder länger.
 - Man probiert zwischendurch, ob das Gemüse weich genug sind.
 - Für den Fall, dass zu viel Salz genommen wurde, kann man alles im Sieb mit Wasser abspülen