

Gedämpftes Gemüse

MB-Heilküche für die Schilddrüse



1. Gemüse putzen und in Stücke schneiden.
2. Zuerst die Möhren in ca. 4 Min bissfest garen.
3. Dann den Broccoli draufgeben und 2-3 Min garen. Nicht weich werden lassen!

oder: beide Gemüse einzeln dämpfen

Zutaten:

- Möhren
- Broccoli oder andere Gemüse
- Butter (oder Kokosmilch oder Kokoscreme)

Butter, Kokosmilch oder Kokoscreme über das heiße Gemüse geben.

Einzeln oder zusammen garen

