

Gepresste Gemüse - Grundrezept

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten für 4-6 Portionen

- 2 kleine oder 1 große Kohlrabi
- 1/4 bis 1/2 Teelöffel gutes Salz

Zubereitung

1. Kohlrabi in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
 2. Das Salz mit der Hand darunter mischen, es soll sich etwas Wasser bilden.
 3. Eine kleinere Schüssel mit Wasser füllen und auf die Kohlrabischeiben stellen, so dass Druck entsteht.
 4. Etwa 5 bis 6 Stunden stehen lassen.
- Das Gemüse sollte in dünne Scheiben geschnitten oder grob geraspelt werden. Man kann mehrmals am Tag eine kleine Portion (2-3 Esslöffel) reichen.
 - Man bereitet eine Gemüsemenge zu, die für etwa drei Tage ausreicht. Nach dem Pressen wird es im Kühlschrank aufbewahrt. So ist stets ein Vorrat vorhanden.