



## Gesund ~ TCM

Ernährungs- und Bewegungslehre

### Apfel-Möhren-Rohkost

#### **Zutaten:**

- 300 g Möhren (neutral, süß)
- 300 g Apfel (kühl, süß, sauer)
- 2 Zwiebeln (warm, scharf)
- 2 TL Honig (neutral, süß)
- 2 EL Zitronenöl (kühl, sauer, süß)
- 2 EL Apfel-Orangenessig (neutral, sauer, bitter)
- 1/2 TL Meersalz (kalt, salzig)
- 1/2 TL Weißer Pfeffer (heiß, scharf)
- 2 EL Petersilie (warm, scharf, bitter, salzig)

#### **Zubereitung:**

1. Möhren, Äpfel und Zwiebeln raspeln.
2. Petersilie fein hacken.
3. Aus Honig, Zitronenöl, Apfel-Orangenessig, Meersalz, Pfeffer und Petersilie eine Marinade anrühren.
4. Die Marinade mit den geraspelten Möhren, Äpfeln und Zwiebeln gut mischen.

#### **Wirkung aus Sicht der TCM:**

Stärkt die Mitte, senkt Qi ab und fördert die Verdauung.

Gesund TCM

Isolde Hansel • Schelsenweg 26a • 41238 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 66 / 67 75 84 • Fax: 0 21 66 / 67 75 86  
E-Mail: info@gesund-tcm.de • www.gesund-tcm.de