



Gesund ~ TCM

Ernährungs- und Bewegungslehre

Schafskäsecreme

Zutaten:

- 300 g Schafskäse (warm, süß, scharf, salzig)
- 100 g Schwarze Oliven ohne Stein (neutral, sauer, süß)
- etwas Butter (neutral, süß)
- etwas Tomatenmark (kühl, sauer, süß)
- 1 Knoblauchzehe (heiß, scharf)
- Salz (kalt, salzig)
- Pfeffer (heiß, scharf)
- Oregano (neutral, süß, scharf, bitter)
- Rosmarin (warm, scharf, bitter)

Zubereitung:

1. Den Schafskäse und die Butter verrühren.
2. Die klein geschnittenen Oliven untermischen.
3. Die Knoblauchzehe zerquetschen und mit dem Tomatenmark zu dem Schafskäse geben.
4. Alles gut verrühren und mit den Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
5. In Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Dieses Gericht harmonisiert und erwärmt die Mitte und stützt Milz und Lunge.

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