

# Wohlbefinden und Vitalität mit Chinesischer Medizin

## Ernährungs- und Rezeptplan

### Rezeptvorschlag:

#### Kompott

1 Birne oder Obst nach Wahl (Aprikose, süßer Apfel, Zwetschgen, Kirschen)  
1 EL Goji Beeren  
1 Prise Ingwer  
150 ml Wasser

Die Birne schälen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser köcheln. Die Goji Beeren hinzufügen und 5 - 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Prise Kardamon oder Apfelkuchengewürz abschmecken. Je nach Wunsch der Konsistenz, ist die Kochzeit 5-10 Minuten.

Das Kompott kann gut für 2-3 Tage vorgekocht werden und hält sich im verschlossenen Glas gut für diese Zeit im Kühlschrank. Warm gegessen ist es eine wunderbare Ergänzung für das warme Getreidefrühstück. Auch als Nachtisch ergänzt es die Mahlzeit und wärmt die Mitte.

Fast jede Obstsorte kann so für die TCM aufbereitet werden. Dieses Rezept ist leicht wärmend. Mit Aprikosen, Zwetschgen oder süßem Apfel hat es eine ähnliche Wirkung. Auch die Kochflüssigkeit erfüllt hier diesen Zweck, daher immer mitessen.

Guten Appetit

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

MSP = Messerspitze

Fragen?

Mobil: +49 (0)172 80 35 461

E-Mail: [info@martinakahlert.com](mailto:info@martinakahlert.com)

oder

in der Praxis Dr. Irmgard Kampschulte

Private-Praxis Dr. Kampschulte

Praxis Burghausen: Marktlerstr. 14, 84489 Burghausen, Telefon: +49 8677/9186555

Praxis Neuhofen: Anton-Berghammer-Str. 6, 84389 Neuhofen: +49 8726/969550