



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Mitzi-Kekse

Die Leber ist laut Organuhr besonders nachts sehr aktiv. Aus dem Grund ist es auch sinnvoll, einen Mariendistel-Tee aus den getrockneten Samen, das Samenpulver in einem Smoothie, auf eine Suppe gestreut oder in einem wohl schmeckenden „Betthupferl“ am Abend einzunehmen. Mein Betthupferl nennt sich „Mitzi-Kekse“.

Zutaten

- 1 Teil eingeweichte Dörripflaumen
- 1 Teil fein gehackte trockene Dörripflaumen
- Mariendistelsamen (aus der Apotheke)
- 1 kleine reife Banane
- 1 Bio-Zitrone mit essbarer Schale
- Löwenzahnwurzel (fein pulverisiert)
- Schafgarbe (fein pulverisiert)

Dazu brauche ich eine Masse mit Teig-ähnlicher Konsistenz: Ein Teil eingeweichte Dörripflaumen und ein Teil fein gehackte trockene Dörripflaumen, jeweils 1 kleinen Becher. Dazu kommt ein kleiner Becher zerstoßene oder im Mixer zerkleinerte Mariendistelsamen aus der Apotheke, die gleichzeitig wie ein sanftes inneres Peeling der Darmwände wirken. Wer mag, kann zusätzlich Samenpulver dazu mischen. Für die Süße und zum besseren Schlafen gebe ich noch eine kleine, reife Banane dazu und für den Stoffwechsel rühre ich noch die Zitronenschale, fein pulverisierte Löwenzahnwurzel und Schafgarbe dazu – jeweils 1 - 2 EL.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Abgeschmeckt wird mit etwas Zitronensaft. Jetzt rolle ich die Masse aus und steche Kekse aus, die man auch gut trocknen kann. Eilige rollen ganz einfach kleine Kugeln.

Ich empfehle, die Kekse 1 – 2 Stück pro Abend über einen Zeitraum von 8 Wochen einzunehmen. Aufpassen, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen. Da könnte es zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen! Aber sonst werden Sie mit diesem Rezept Freude haben.

Die Leber ist gestärkt, der Darm gereinigt, die Bitterstoffe helfen beim Abnehmen!