

# Verdauungshelfer

*chicorée gemüse - 1 p*



## Gemüse

2+ Chicorée Herzen pro Person (je nach Hunger und Grösse der Chicorée auch 3)

Etwas Olivenöl

Etwas Zitronensaft oder Balsamico-Reduktion

Salz & Pfeffer zum abschmecken

Ideal auch als Beilage zu

Kräuterkartoffeln oder Kürbissuppe.

## „Bitterstoffe fördern Agni

1. Chicorée waschen und längs halbieren
2. In einer Antihafpfanne auf beiden Seiten rösten
3. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen
4. Auf dem Teller anrichten Olivenöl und Balsamico Reduktion darüber träufeln

Alternativ Chicorée Hälften mit Olivenöl beträufeln und kurz im Ofen backen. 180 Grad. Ca 20 min oder im Dampf garen.

**Chicorée:** Regt die Verdauung an, fördert Stuhlgang und stärkt das Sättigungsgefühl. Das enthaltene Inulin fördert Darmbakterien.

**Säure:** in Massen eingesetzt wirkt sie verdauungsfördernd.

**Olivenöl:** Hat eine entgiftende Wirkung, ist nährend, kräftigend und aufbauend.

