



Christiane Krause  
Heilpraktikerin & Team  
Ziegeleistraße 4  
06502 Thale - OT Neinstedt  
Tel. 03947/64817

## **Vegetarisches Schmalz nach den 5 Elementen**

- E Butter zergehen lassen
  - M Kleingeschnittene Zwiebel darin braten
  - M Galgant/Basilikum
  - W Salz
  - H Dinkelgries/Petersilie
  - F Thymian/Oregano
  - E Geraspelte Möhren /Äpfel/Bertram
- Alles weich köcheln lassen
- M Haferflocken
  - W 1 Tasse Wasser
  - H Tomate/Dinkelmehl
  - F Thymian
  - E Rosinen/Mandelmehl .....
- kräftig umrühren und auskühlen lassen

## **Holunderpunsch nach den 5 Elementen**

- F Holundersaft
  - E Kirsch/Apfelsaft
  - M Ingwer
  - W Wasser/Prise Salz
  - H Prise Dinkelgries
  - F Prise Kakao
  - E Vanille/Zimt/Zucker/Honig/Rosinen
- .....