



Ulla Baumann, Heilpraktikerin NVS, Schermenweg 129, 3006 Bern
0041 (0)31 931 88 57, info@boe-online.ch, www.BoE-online.ch
Bedarfsorientierte Ernährung nach H. Tönnies

Zuckerhut mit Speck und Spiegelei als anregendes Mittagessen im Winter.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten.

Salat muss nicht roh gegessen werden, kurz gegart ist er oft besser verdaulich, besonders in Kombination mit einem Ei.



Zutaten: Zuckerhut, Federkohl, Speck, Butter, Kochsalz, Ei



Salat fein schneiden, Kochsalz, Speck, Butter begeben



Vorsichtig erhitzen, knapp weich garen



Vorsichtig erhitzen, knapp weich garen

Vorsichtig erhitzen, knapp weich garen



das Ei begeben, auf kleiner Stufe weitergaren



Als anregendes Mittagessen mit Butterbrot oder mit Linsen oder mit einigen weissen Bohnen oder mit Polenta

