



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

## Newsletter: 08-2017: ein Sommerrezept



### Mais- Paprika-Gemüse

Je 200 g rote und grüne Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden.  
280 g Maiskörner aus der Dose/Glas abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikaschoten und den Gemüsemais zugeben und bei schwacher Hitze kurz braten.

Liebstockkraut waschen und fein hacken und zum Gemüse geben.

Mit Pfeffer, Salz, 1 TL. Essig und 1 Prise Bockshornkleesamenpulver würzen.

### Wirkung:

Dieses Gericht wirkt Energie- und säfteaufbauend.

Aus : Fünf- Elemente Küche von Marianne Lang