

Blutgruppen-Ernährung und GenoTyping

Informationsveranstaltungen und Erfahrungsaustausch

Termine 2016



Veranstaltungstermine immer samstags um 19.00 Uhr:
13.02.2016 / 14.05.2016 / 24.09.2016 / 26.11.2016

Treffpunkt: Art of Tai Chi Chuan
Ludwigstr. 7 63739 Aschaffenburg
Unkostenbeitrag: 5,00 €



Isabella Groß
Ernährungstherapeutin für 4Blutgruppen-Ernährung und
GenoTyping nach Dr. Peter D'Adamo (FIFHI
zertifiziert)

www.4Blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Weitere Informationen und Terminvereinbarung unter

+49(0)1575 1913009

Isabella Groß

Ernährungstherapeutin

isa-gross@gmx.de

Sodener Straße 45
63743 Aschaffenburg

Mediterraner Bohneneintopf:

Zutaten für ca. 8 Portionen: 500 g weiße Bohnen, 3 Möhren, 3 Zwiebeln, 1 Bund Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin), Wasser, Paprika edelsüß, Salz, Gewürze (z.B. Kreuzkümmel, Koriander, Piment), 1 Zitrone, 1 Tasse Olivenöl, Fetakäse aus Schafsmilch



Zubereitung: Bohnen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser wegschütten, mit frischem Wasser aufgießen, so dass die Bohnen bedeckt sind. Ca. 2 Std. köcheln lassen. Möhren, Zwiebeln und Kräuter (mit Stiel) in einer Küchenmaschine sehr fein raspeln. Alles zu den Bohnen geben und mit Salz, Gewürze und Paprika abschmecken. Noch mal ca. 1 Std. auf kleinster Flamme köcheln. Mit Zitronensaft abschmecken, Olivenöl dazugeben. Etwa die Hälfte des Eintopfes pürieren. Feta in kleine Würfel schneiden. Den Eintopf auf die Teller verteilen und mit den Fetawürfeln und kleingeschnittenen Kräutern garnieren.

(Quelle: <http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/hauptspeisen/mediterraner-bohneneintopf/>)

Rezept-Nr. 01_2016

+49(0)1575 1913009

www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

