

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®

[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)

+49(0)1575 1913009

## Spargel aus dem Ofen - Alle BG

Spargel muss nicht immer in Wasser gekocht werden. Bei dieser Art den Spargel zuzubereiten kommt der Geschmack besser zur Geltung und der Spargel hat Biss und wird nicht matschig.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kg. Spargel, weiß
- ca. 2 Eßl. [Ghee](#)
- Salz
- Rohrohrzucker
- 1 Bund Schnittlauch
- Feuerfeste Auflaufform

Den geschälten Spargel in 2 Schichten übereinander in eine feuerfeste Auflaufform legen, beide Schichten salzen und ganz leicht zuckern. Das Ghee und die Schnittlauchröllchen gleichmäßig verteilen und die Form mit einem Deckel gut verschließen. Für ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 200° (Umluft 180°).

Als Beilage je nach Blutgruppe: Süßkartoffel oder Kräuterreis.



Bild: Isabella Groß-Dietzel