

# February 2018 - D'Adamo Newsletter

## Volume 15, Number 03

- [Die Kraft des Herzens von Martha D'Adamo](#)
- [Blood Type + Ihr Herz von Dr. Peter D'Adamo](#)
- [Neues von Dr. Peter D'Adamo](#)
- [Beba A. - Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Blutgruppendiät Shepherds Pie Rezepte](#)

## Die Kraft des Herzens

von Martha D'Adamo



Das Jahr begann mit einem Knall! Am SONNTAG, 7. Januar um 5:30 Uhr bekamen wir einen Anruf von unserem Sicherheitsbüro, dass es ein Problem bei den D'Adamo Personalized Nutrition Büros gab. Peter und ich eilten bei -10 Grad Außentemperatur hin, und wir wurden mit einem Anblick begrüßt, auf den wir nicht vorbereitet waren. Die Sprinkleranlage in der obersten Etage des Gebäudes war aufgebrochen, und pumpte knapp 10.000 Liter Wasser ins gesamte Gebäude. Das Äußere des Gebäudes war wie ein Eispalast, das war im Nachhinein sehr schön. Zu dieser Zeit war es allerdings erschreckend zu sehen.

Wir bauten sofort das DPN-Team und unser erstes Anliegen war es, das Lager zu sichern. Die Produkte wurden bewegt und geschützt, und wir hatten keine nennenswerten Schäden an unserem Bestand, obwohl wir einige unserer Verpackung und Verpackungsmaterialien verloren.

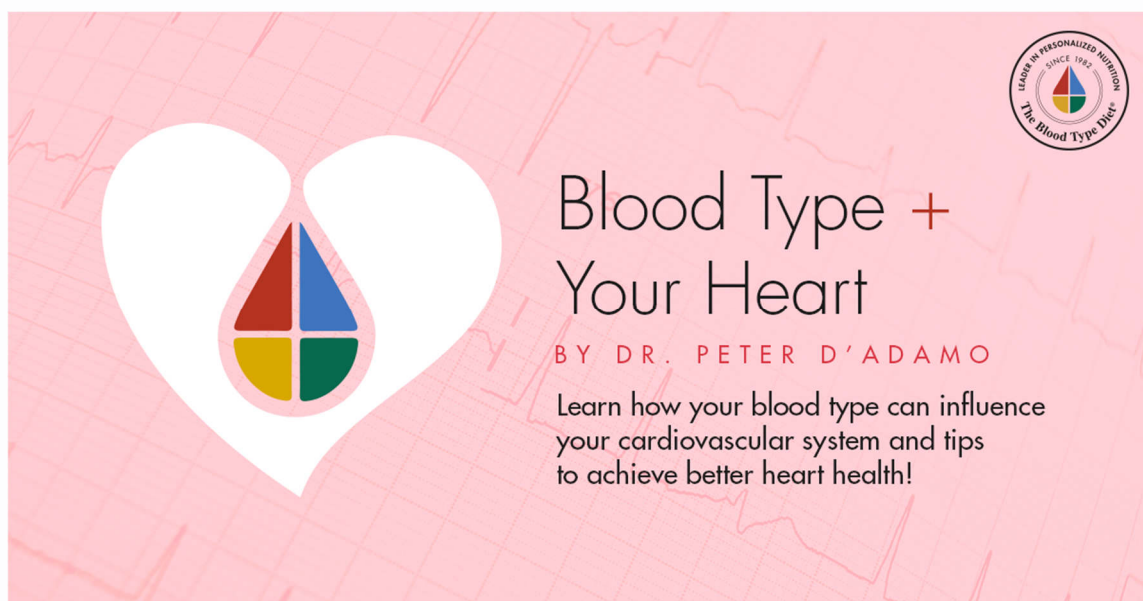
Die Business-Seite des Gebäudes, in der die Verwaltung untergebracht ist, Finanzen, Kundendienst und Marketing, erging es nicht so gut, obwohl unsere Server und Schlüssel Computer gesichert wurden. Wir verbrachten zwei Tage in höchster Alarmbereitschaft, und Peter führte die Mitarbeiter, bewaffnet mit einer Flotte von Shop-vacs, wie wir als Notfall zur Wasserentfernung haben. Dies war ein kritisches Stück in unserer Fähigkeit, sich zu erholen, wie hatten wir nicht getan, dass in dieser kritischen 48-Stunden-Zeitraum, würden wir Offsite für 3 Monate zu bewegen gehabt haben, wie viele der anderen Mieter zu tun haben mussten. Ich habe immer Peter erkannt, einen Visionär und einen handlichen Mann zu sein, und diese beiden Eigenschaften waren das Markenzeichen, wie er unser Team katalysierte und uns durch diese Krise gebracht hat.

Im Chinesischen ist das Symbol für Krise und Chance das gleiche Zeichen, und es ist in dieser Situation sehr wahr. Dieses Ereignis war eine Gelegenheit für uns, gemeinsam als eine Organisation an einem Strang zu ziehen, und ich war nie mehr stolz auf DPN gewesen, als ich heute bin. Eine Runde Applaus zu Peter, Bob Messineo, Melissa Cybart (und ihr Ehemann, Gary, der einsprang direkt zu helfen), Augusto, Forrest (und sein Bruder Zephyr, die hilfreichen Hände) für die ersten 24 Stunden des Gewinnungsprojektes! Und mehr Dank an alle DPN Mitarbeitern, die in weniger ausreichenden Raum gearbeitet oder Kunden Aufträge anzunehmen, zu verarbeiten, zu verpacken und zu versenden, so dass unsere Kunden ihre Produkte erhielten.

Wie wir in dem Februar gehen, ist es wichtig, gesund zu erinnern, unser Immunsystem zu unterstützen und zu bleiben. Wir haben einen Gruß an Peter den Favoriten für die Unterstützung des Immunsystems erhalten und nicht vergessen Vitamin D. Achten Sie umfassend auf Ihre Herz-Kreislauf-System und denken Sie daran, „die Liebe zu zeigen“ am Valentinstag ... und Aufregendes erhalten, wie die neue „Datapunk-Diät-Buddies“ die wir bald haben werden.

Vielen Dank an alle unsere großen DPN Kunden! Sie sind der Grund, warum wir unsere Arbeit lieben und Zweck der Welt. ❤️

Martha



**Ihre Blutgruppe kann Ihr Herz-Kreislauf-System in vielerlei Hinsicht beeinflussen. Es gibt eine starke Korrelation zwischen Blutgruppe und der Fähigkeit, Fette und Öle zu verstoffwechseln. Die Blutgruppe beeinflusst die Dicke des Blutes und die Reaktivität von Gefäßwänden. Es wirkt sich auch auf die chemische Reaktion durch Stress auf den Körper aus. Da Stress ein wichtiger Faktor für Herzerkrankungen ist, können diese Bluttypspezifischen Variationen ein Schlüsselfaktor für Herz-Gesundheit sein. Darüber hinaus gibt es Risikofaktoren, wie Rauchen, die nichts mit Ihrer Blutgruppe zu tun haben.**

### **Herz-Gesundheit - der Blutgruppen Einfluss**

**Herzkrankheit ist häufiger bei Blutgruppen A und AB, obwohl niemand immun ist. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass As und ABs dazu neigen Probleme mit einem hohen Cholesterinspiegel zu haben, während Os und Bs dagegen einen in der Regel hohen Triglyceridwert haben, dass durch einen zu hohen Konsum von Kohlenhydrate kommt.** Die höheren Raten von As und ABs an Herzpatienten können die Ergebnisse der diätetischen Studien verzerren. Wenn 75% der Herzpatienten in einer Studie mit einer fettarmen Diät verbessern, die meisten Forscher kümmern sich nicht um die anderen 25%. Sie empfehlen, einfach die fettarmen Diät für alle Herzkrankheit Patienten. Deshalb ist die „konventionelle Weisheit“ darüber, was eine „Herz gesunde Ernährung“ unterscheidet sich so sehr von dem, was ich empfehlen für Blutgruppen O und B.

Intestinale alkalische Phosphatase oder AIP, ist ein Enzym das im Dünndarm produziert wird, dass Nahrungscholesterine und Fette abbaut. Es wird als Reaktion auf die Einnahme von Proteinen und Fetten, vor allem gesättigte Fettsäuren freigesetzt. **Blutgruppen O und B setzen eine weit höhere Menge an AIP frei als Blutgruppen A und AB.** Das bedeutet, dass die Mahlzeiten mit einem hohen Anteil an tierischen Produkten ausführlicher von Os und Bs verdaut werden, und nicht in der Regel Blut - Cholesterinspiegel Spitze.

**Aber ein weniger Fett, dafür kohlenhydratreiche Ernährung führt oft zu einem Metabolischen Syndrom für Os und Bs. Metabolisches Syndrom ist eine Voraussetzung von Bedingungen, die das Risiko für Herzerkrankungen und andere gesundheitlichen Probleme aufwirft. Zu diesen Faktoren gehören Bauchfett, hohe Triglyzeride, niedriges HDL („gutes“ Cholesterin), Bluthochdruck und hohe Blutzuckerwerte.**

### **Auswirkungen auf die Gerinnung**

Die Fähigkeit von Blut zu gerinnen oder verhärten, ist wichtig, damit wir nicht verbluten nach einer Verletzung. Blut ist flüssig, enthält aber Blutplättchen und inaktive Gerinnungsfaktoren. Wenn die Gerinnungsfaktoren aktiviert werden, bei einer Verletzung, so können sie die Blutplättchen zusammen haften um Gerinnsel zu bilden. Diese Blutgerinnsel sind gut, wenn es eine Wunde, mit dem Bedürfnis des Ausbesserns ist, kann aber schädlich sein, wenn es nur geringe Schäden an Blutgefäßen hat. Die Gerinnsel können sich aufbauen und die Blutströmung hemmen, wie eine Schicht von Krusten innerhalb des Blutgefäßes. Manchmal kann ein Blutgerinnsel abbrechen und wandert an eine andere Stelle im Körper, um das Blut das dort fließt zu blockieren. Dies kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen, wenn die Gerinnsel Blockaden in der Nähe des Herzens oder des Gehirns verursachen.

**Die Blutgruppe beeinflusst einen Gerinnungsfaktor genannt Faktor VIII.** Dieser Faktor ist höher bei Blutgruppen A und AB und niedriger bei Blutgruppen B und O. Typ A und AB neigt auch eher dazu

arterielle Entzündung zu bekommen, welche Schäden in den Arterienwänden verursacht. Gereizte Haut innerhalb des Gefäßes bedeutet mehr Flächen für Blutgerinnsel zu bilden.

**Typ B und ABs haben Probleme mit der Regulierung von Stickstoffmonoxid, eine Verbindung, die Blutgefäße entspannen und öffnen können.** Die Lebensmittel für diese Typen sind so gewählt, mit hohem Arginin um die Salpetersäureproduktion zu fördern. B-spezifische Lektine, wie sie in Huhn gefunden werden, stören den Fettstoffwechsel und das Blut kann direkt verdicken. Das Vermeiden der schädlichen Lebensmittel hilft, gesunde Blutgefäße zu fördern.

### **Vorteilhafte Übungen für Ihre Art**

Das Herz ist ein Muskel, und regelmäßige Bewegung hilft es zu erhalten, zu stärken und in der Lage zu sein effizient zu Pumpen. Übungen helfen auch, ein gesundes Gewicht zu halten und den Stresspegel zu senken.

- **Blutgruppe A hat von Natur aus ein hohes Maß an Cortisol und Schwierigkeiten beim Absenken.** Sanfte Bewegung wie Gehen, Tai Chi, Qi Gong und Yoga können helfen weniger Stress und mehr Fitness zu fördern. Übertraining oder schwere Aerobic - Übungen können zusätzliche Belastung auf den A Körper verursachen und mehr schaden als nützen.
- **Für Blutgruppen B und AB, Stressregulation und allgemeine Fitness sind mit einem ausgewogenen Verhältnis von moderater aerober Aktivität erreicht und geistig beruhigende Entspannungsübungen.** Solche Aktivitäten wie Wandern, Kampfsport, Schwimmen, Radfahren, Tai Chi, Yoga, Pilates, und zügiges Gehen sind eine gute Wahl.
- **Übung ist der Schlüssel für die kardiovaskuläre Gesundheit, und dies gilt vor allem für Blutgruppe O.** Mit Krafttraining Muskelmasse aufbauen, die die metabolische Effizienz unterstützt. Type O erfordert eine regelmäßige, hohe Intensität an Übungen um optimale körperliche Gesundheit und ein emotionales Gleichgewicht zu halten. Aber jede Menge Bewegung ist besser als keine, wenn Sie derzeit nicht gesund genug sind, für intensives Training.

Für weitere Informationen, einschließlich Informationen über Ernährung und Bewegungs Empfehlungen, können Sie in meinem Buch Herz - Kreislauf - Krankheit beziehen: [Kardiovaskuläre Erkrankungen: Kampf es mit der Blutgruppendiät](#) . Die Checklisten sind unten aus meinem Buch entnommen und sind große Richtlinien auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit des Herzens, um loszulegen. Eine vollständige Liste der aktuellen Nahrungsmittelwerte für die Blutgruppendiät kann auf der [TypeBase](#) gefunden werden . Wenn Sie irgendwelche Ergänzungen spezifisch für die kardiovaskuläre Gesundheit benötigen, besuchen Sie unsere [Herz - Kreislauf - Support](#) - Seite.

---



## BLOOD TYPE O

WWW.4YOURTYPE.COM

### Heart Healthy Foods

1. Lean, organic lamb and mutton
2. Richly oiled cold water fish
3. Olive oil
4. Walnuts
5. Seaweeds
6. Broccoli
7. Spinach, kale, collards
8. Maitake mushrooms
9. Pineapple
10. Blueberries, cherries, elderberries
11. Turmeric
12. Green tea

### Cardiovascular Diet Checklist

- Eat small to moderate portions of high quality, lean, organic meat several times a week for strength, energy, and digestive health. Meat should be prepared medium to rare for the best health effects. If you char broil or cook meat well-done, use a marinade composed of beneficial ingredients, such as cherry juice, spices, and herbs.
- Include regular portions of richly oiled cold-water fish. Fish oils can improve cardiac health, contribute to lower cholesterol and triglyceride levels, and support thyroid function.
- Consume little or no dairy foods, as Blood Type O poorly digests them.
- Eliminate wheat and wheat-based products from your diet. They are the gateway to metabolic syndrome and cardiovascular disease for your blood type.
- Limit your intake of beans, as they are not a particularly good protein source for Type Os. Some contain reactive lectins that can impair metabolic activity.
- Eat lots of BENEFICIAL fruits and vegetables.
- If you need a daily dose of caffeine, replace coffee with green tea. It isn't acidic and has substantially less caffeine than a cup of coffee.
- Use BENEFICIAL and NEUTRAL nuts and dried fruits for snacks.



## BLOOD TYPE A

WWW.4YOURTYPE.COM

### Heart Healthy Foods

1. Soy foods
2. Richly oiled cold water fish
3. Olive oil
4. Walnuts
5. Mushrooms (maitake/silver dollar)
6. Garlic
7. Leafy green vegetables
8. Blueberries, blackberries, cherries
9. Pineapple
10. Ginger
11. Herbal teas (chamomile, echinacea)
12. Green tea

### Cardiovascular Diet Checklist

- Avoid red meat. Low Levels of hydrochloric acid and intestinal alkaline phosphate make it hard for Blood Type A to digest.
- Derive your primary protein from soy foods and other plant sources.
- Include regular portions of richly oiled cold-water fish every week.
- Include modest amounts of cultured dairy foods in your diet, but limit fresh milk products which cause excess mucus production.
- Eat your beans which provide an essential high-protein vegetable source for Blood Type A.
- Don't overdo the grains, especially wheat-derived foods. Avoid wheat if you have a heart condition, diabetes, or are overweight.
- Eat lots of Beneficial fruits and vegetables, especially those high in antioxidants and fiber.
- Drink 2 to 3 cups of green tea every day for extra cardiovascular and immune system benefits.



## BLOOD TYPE B

WWW.4YOURTYPE.COM

### Heart Healthy Foods

1. Lean, organic lamb and mutton
2. Richly oiled cold water fish
3. Cultured dairy foods (yogurt, kefir)
4. Olive oil
5. Black walnuts
6. Shiitake mushrooms
7. Broccoli
8. Collards, kale, mustard greens
9. Pineapple
10. Cranberries
11. Herbal teas (dandelion, licorice root)
12. Turmeric
13. Green tea

### Cardiovascular Diet Checklist

- Eat small to moderate portions of high quality, lean, organic meat (especially goat, lamb, and mutton) several times a week for strength, energy, and digestive health. Meat should be prepared medium to rare for the best health effects. If you char broil or cook meat well-done, use a marinade composed of beneficial ingredients, such as cherry juice, spices, and herbs.
- Include regular portions of richly oiled cold-water fish. Fish oils can improve cardiac health and contribute to lower cholesterol and triglyceride levels. They can also help counter inflammatory conditions and balance immune activity.
- If you are not accustomed to eating dairy products, introduce them gradually, after you have been on the diet for Blood Type B for several weeks. Begin with cultured dairy foods, such as yogurt and kefir, which are more easily tolerated.
- Eliminate wheat and wheat-based products from your diet. They are the gateway to metabolic syndrome and cardiovascular disease for your blood type.
- If you need a daily dose of caffeine, replace coffee with green tea. It isn't acidic and has substantially less caffeine than a cup of coffee.
- Use BENEFICIAL and NEUTRAL nuts and dried fruits for snacks.
- Avoid foods that are Type B red flags, especially chicken, corn, buckwheat, peanuts, lentils, and potatoes.



## BLOOD TYPE AB

WWW.4YOURTYPE.COM

### Heart Healthy Foods

1. Soy foods
2. Richly oiled cold water fish
3. Cultured dairy foods (yogurt, kefir)
4. Olive oil
5. Walnuts
6. Maitake mushrooms
7. Leafy green vegetables
8. Cherries, gooseberries, loganberries
9. Pineapple
10. Garlic
11. Ginger
12. Green tea

### Cardiovascular Diet Checklist

- Derive your protein primarily from sources other than red meat. Low levels of hydrochloric acid and intestinal alkaline phosphatase make it difficult for Blood type AB to digest meats.
- Use soy foods and seafood as your primary protein.
- Include regularly portions of richly oiled cold-water fish every week.
- Include modest amounts of cultured dairy foods in your diet, but limit fresh milk products, which cause excess mucus production.
- Don't overdo the grains, especially wheat-derived foods. Avoid wheat if you have heart disease.
- Eat lots of BENEFICIAL fruits and vegetables, especially those high in antioxidants and fiber.
- Avoid coffee. Substitute green tea every day for extra cardiovascular and immune system benefits.

# Neues von Dr. Peter D'Adamo



Dr. Peter D'Adamo hat viel zu tun. Er half unseren Kunden zum Schutz gegen die saisonalen Krankheiten und diese mit Tipps zu beraten im [letzten Blog - Post](#) . Er teilte diesen Artikel von [Harvard](#) über die positive - Supplementierung und welche Auswirkungen D-Vitamine haben bzw. helfen können um gegen Erkältungen und Grippe zu schützen. Er fährt fort, Patienten zu sehen und Schüler zu Unterrichten am [Center of Excellence in Generative Medicine](#). Und am aufregendsten von allem arbeitet er fleißig an der Datapunk-Diät Buddy Entwicklung, eine bald-erscheinenden Web-Anwendung, die Ihnen die Einhaltung einer seiner aktuellen D'Adamo Ernährungssysteme (Blutgruppendiät, GenoType Diet und SWAMI) erleichtern können, ein einfaches und schnelles ‚Diät-Tagebuch‘ Eingabesystem. Dann können Sie Lebensmittel und Empfehlungen verfolgen, verwalten Sie Ihren Diät-Plan, und auch mit anderen Anwendern in Verbindung treten, um sich zu unterstützen. Bleiben Sie dran!

Um auf dem Laufenden zu bleiben mit Dr. D'Adamo, sollten Sie ihm auf [Facebook](#) & [Twitter](#) folgen!

!



Keep your **immune system strong** during peak germ season

Follow Dr. Peter D'Adamo's tips to stay healthy and minimize the impact of seasonal illness.

[LEARN MORE](#)

## Beba A.

### Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte

“Wie die meisten Menschen, nahm ich meine Gesundheit nicht zu ernst, bis ich älter wurde. Als ich 40 geworden war wog ich 230 Pfund und war zunehmend besorgt über die Geschichten von Diabetes, die in meiner Familie vorkamen. Nach einem Blick auf viele verschiedene Diätpläne, beschloss ich, die Blutgruppendiät für meinen Typ O Blut zu versuchen. Das Gewicht begann in einem Tempo zu schmelzen das ich kaum glauben konnte. Ich tat alles, um die Lebensmittel zu beseitigen, die für meine Art problematisch waren; Ich musste nicht einmal zusätzlich etwas tun!

Vor kurzem fand ich heraus, dass ich Herzprobleme hatte, als ich zum Arzt ging. Ein Teil des Problems war, wie mein Körper Insulin herstellt und falsch verwendet. Ich vertraute Dr. D'Adamo Führung und nahm sein Buch über das Thema nach oben, *Herz - Kreislauf - Krankheit: Kampf mit der Blutgruppendiät*. Indem ich die spezifischeren Protokolle in dem Buch nur sechs Monate befolgte (die Kohlenhydrate und Zucker Reduktion enthalten), haben sich alle meine Herz Gesundheitsfragen sprunghaft verbessert. Ich habe auch mit Deflect O ergänzt, das eine Menge von schädlichen Lektin Reaktionen in meinem Körper blockiert, die Verwüstung auf meine Insulinspiegel angerichtet hat und anschließend, mein Herz Gesundheit.




Ich bin jetzt 48 Jahre alt und wiegen etwa 165 Pfund, das gleiche Gewicht, das ich hatte, als ich 18 Jahre alt war! Ich habe mehr Energie und haben bedrohliche Fragen geregelt, die von meiner Familiengeschichte abgeleitet wurden. Ich kann nicht Dr. D'Adamo genug für seine Ernährung Vorschläge danken, die so weit über dem überhöhten Ziel der Gewichtsabnahme geht. Die Gewichtsreduktion war nur eine ausgezeichnete Komponente meiner insgesamt besseren Gesundheit, die ich jetzt genießen kann und aufrechterhalten kann für die kommenden Jahre.

## Blood Type Diet in the News



**Warum Männer mit dieser Blutgruppe eher einen Herzinfarkt bekommen**

[Weiterlesen](#)

	<p><b>Harvard Universität</b></p> <p>Dr. Peter D'Adamo hat vor kurzem einen Artikel von der Harvard University über die Bedeutung von Vitamin D geteilt für Erkältungen und um andere Krankheiten abzuwehren.</p> <p><a href="#">Weiterlesen</a></p>
	<p><b>People Magazine</b></p> <p>Chris Pratt erwähnt die Blutgruppen-Diät vor kurzem auf seinem Social Media. Der Stern versucht, in Top-Form für die kommenden Blockbuster zu sein „Jurassic Welt. Gefallene Königreich“</p> <p><a href="#">Weiterlesen</a></p>
	<p>South Norwalk, die schöne Stadt, wo wir ansässig sind, bekommt eine schöne Zuschreibung auf bbook.com!</p> <p><a href="#">Weiterlesen</a></p>

## Blutgruppendiät Shepherds Pie Rezepte

Rechts 4 All Types

Shepherds Pie ist ein warmes und wohlschmeckend Komfort Lebensmittel, das ein Grundnahrungsmittel in Landhäuser schon seit Jahrzehnten ist. Obwohl es in der Regel ein schwieriges Gericht sein kann, in einem Blutgruppendiät Haushalt zu kochen, wegen des Bedarfs an Milchprodukten, Fleisch und Backzutaten, drei Dinge, die deutlich zwischen den Blutgruppen variieren, haben wir zwei Versionen des Rezepts, die jedem Bedürfnis der verschiedenen Bluttypen gerecht wird. Für [Typen O & B](#), haben wir eine köstliche auf dem klassischen mit Süßkartoffel und Rindfleisch, während [Typ A & AB](#) unsere Variante mit Blumenkohl und Truthahn/Pute genießen kann. Beide sind sicher, dass Sie dieses beruhigende Gefühl „stick to your ribs“ geben, ohne die Notwendigkeit für das schlechte Gewissen, das in der Regel damit kommt!



## Süßkartoffel Shepherd's Pie [O & B]



### Zutaten:

- 2 ½ Teelöffel Olivenöl, geteilte Verwendung
- 3 Knoblauchzehen, geteilte Verwendung
- 4 Tassen Süßkartoffel
- 1 EL gehackte frische Salbei
- Meersalz nach Geschmack
- 1 Esslöffel Ghee
- 6 Esslöffel Mandelmilch (NS Ersatzreismilch)
- 1 lb Rindfleisch
- 2 Teelöffel Paprika
- 2 EL braunes Reismehl
- 1 ½ Tassen Rinderbrühe
- 2 Tassen Perlzwiebeln
- 1 Tasse Erbsen
- 2 Tassen fein gewürfelte Karotten
- 1 Tasse Mozzarella-Käse (NS Käse weglassen)



### Zubereitung:

1. Backofen vorheizen auf 375 Grad.
2. ½ Teelöffel Olivenöl über zwei Knoblauchzehen sprengeln, und mit Meersalz würzen. Wickeln Sie den Knoblauch in Pergamentpapier und dann in Blechfolie, im Ofen für 25 Minuten Braten.
3. Während der Knoblauch brät, schälen und würfeln Sie die Süßkartoffeln in 2" Stücke, und in einem großen Kochtopf mit Wasser gefüllt zum Kochen bringen. Kochen Sie ca. 12-15 Minuten, nur bis sie weich sind. Die Kartoffeln sind gut, wenn sie

## Blumenkohl Shepherd's Pie [A & AB]



### Zutaten:

- 2 ½ Teelöffel Olivenöl, geteilte Verwendung
- 3 Knoblauchzehen, geteilte Verwendung
- Meersalz nach Geschmack
- 1 Kopf Blumenkohl
- 1 EL gehackte frische Salbei
- 1 Esslöffel Ghee
- 6 Esslöffel Soja- oder Ziegenmilch \*
- 1 lb magere Bio-Pute
- 2 Teelöffel Paprika
- 2 Esslöffel Dinkel oder Hafermehl
- 1 ½ Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen Perlzwiebeln
- 1 Tasse Erbsen
- 2 Tassen fein gewürfelte Karotten
- 1 Tasse Mozzarella

\* Sojamilch ist ein zu vermeiden für Typ AB Nicht-Sekretoren, während Ziegenmilch ein zu vermeiden für Typ A nicht-Sekretoren ist. Ersatz mit einer Milch passend zum Typ.



### Zubereitung:

1. Backofen auf 375 Grad Vorheizen.
2. ½ Teelöffel Olivenöl über zwei Knoblauchzehen sprengeln, und mit Meersalz würzen. Wickeln Sie Knoblauch in Pergamentpapier und dann in Blechfolie, so dass die Folie vollständig den Knoblauch abdeckt. Braten in einem Toaster oder regelmäßigen Ofen für 30 Minuten.

leicht mit einer Gabel durchbohrt werden können. In einem Sieb abgießen und zurück in den leeren Topf oder eine saubere Schüssel geben. Mit einem Handmixer die Süßkartoffeln mit geröstetem Knoblauch, Salbei, Ghee und Mandelmilch pürieren. Mit Meersalz abschmecken.

4. Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 350 Grad.
5. Hackfleisch in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl anbraten. Brechen Sie das Fleisch in Stücke mit einer flachen Spachtel. Sobald gebräunt, fügen Sie Paprika und Mehl dazu solange rühren bis alles vermengt ist. Restliche Knoblauchzehen, zusammen mit Rinderbrühe zum Rindfleisch geben. Bringen Sie die Mischung zum Kochen damit die Soße eindickt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie für nur 5 Minuten kochen.
6. Fügen Sie Zwiebeln, Erbsen und Karotten zum Rindfleisch und verrühren alles. Gießen Sie es in eine 9" x 11" feuerfeste Form, oben die Süßkartoffel Mischung gleichmäßig verteilen. über die obere Schicht schließlich den Käse streuen und für 30-35 Minuten backen.

Der Pie wird sprudeln und der Käse geschmolzen und leicht, gebräunt sein, wenn er fertig ist.

Warm servieren.

3. Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 350 Grad.
4. Während der Knoblauch brät, schneiden Sie den Blumenkohl in mundgerechte Stücke und in einem großen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Kochen Sie ca. 12-15 Minuten, nur bis sie weich sind, abtropfen lassen und wieder in den leeren Topf zurück. Mit einem Handmixer, den Blumenkohl mit dem gerösteten Knoblauch, Salbei, Ghee und Milch mixen. Mit Meersalz abschmecken.
5. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze, Truthahn/Pute mit Olivenöl anbraten. Brechen Sie die Pute in kleine Stücke. Sobald gebräunt ist, fügen Sie Paprika und Mehl dazu mischen bis alles gut vermengt ist. Bringen Sie die Gemüsebrühe zum Kochen, damit die Sauce eindickt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie für höchstens 5 Minuten kochen.
6. Fügen Sie Zwiebeln, Erbsen und Karotten zur Pute und rühren um zu vermengen. Gießen Sie in eine große 9" x 11" feuerfeste Form, oben mit Blumenkohl-Mischung, Gleichmäßig verteilen. Schließlich streuen Sie den Käse und backen für 30-35 Minuten.

Der Pie wird sprudeln und der Käse geschmolzen und leicht, gebräunt sein wenn er fertig ist.

Warm servieren.