

Wirkt wärmend und Blut tonisierend



Lauchwähe / Gemüsewähe

(4 Portionen)

4 Stk.	Lauchstangen oder anderes saisonales Gemüse	Lauch / anderes Gemüse waschen, in feine Ringe / Würfel schneiden
200 ml	Wasser	Gemüse, Wasser und Bouillon bei offener Pfanne kochen, sodass Flüssigkeit verdammt
1 EL	Gemüsebouillon	
300 g	Dinkelkuchenteig	Kuchenteig ausrollen, Backform damit auslegen und mit Gabel einstechen
4 Stk.	Eier	Gekochtes Gemüse etwas auskühlen lassen, Eier, Salz und Oregano begeben und gut mischen. Auf dem Teig gleichmässig verteilen und bei 220°C Heiss- oder Umluft, 30 – 40 Minuten backen.
1 TL	Salz	
3 TL	Oregano	

Der Wähe kann auch Speck beigegeben werden. Dazu passt ein Salat.

Mein Tipp: vor dem Backen gehackte Nüsse oder Kernen über die Wähe streuen

Fenchel: stärkt Milz, lindert Blähungen, lindert schmerzhaft Menstruationsblutung

Kürbis: stärkt Milz, Magen und Lunge, gut bei Blutzuckerschwankungen, stärkt das Leber-
Blut, gut bei Sehschwäche

Lauch: wärmt Nieren, Lungen und stimuliert unsere Abwehr, reguliert und bewegt Qi /
unsere Lebensenergie

Quelle: EssenZ aus der Küche - kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen von Ulrike von Blarer Zalokar