

# KAROTTEN – SELLERIE – ROHKOST



NATÜRLICH in Balance

## Zutaten:

- 2 große Karotten
- 1 Stück Sellerie
- Frisch gepressten Zitronensaft
- Sojasauce biologisch fermentiert
- Natubelassenes Kristallsalz und/oder Umesu
- Pfeffer bunt
- 3 Esslöffel kalt gepresstes Raps- oder Kürbiskernöl ungeröstet

nach Bedarf:

- Frische Kräuter (Karottengrün, Selleriegrün, Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Rucola, Vogelmiere, Giersch)
- 1 Apfel ganz gerieben
- Sultaninen
- gehackte Walnüsse
- 1 Tasse gekeimte Mungbohnen

## Zubereitung:

1. Karotte und Sellerie in feine Streifen raspeln.
2. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer-bunt abschmecken.
4. Öl untermischen und kurz ziehen lassen.
5. Bei Bedarf mit gehackten Walnüssen und frischen Kräutern bestreut servieren.

## Allgemeine Infos zu Sellerie:

Sellerie enthält einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, der ihm seinen intensiven Geschmack und Geruch verleiht. Diese ätherischen Sellerieöle hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen und wirken auch in unseren Schleimhäuten (Mund, Rachen, Magen) und im Darm sehr reinigend, ebenso bei Entzündungen der Harnwege und Blasenbeschwerden.

Der umfangreiche Vitamin B-Komplex im Sellerie ist für einen aktiven Energiestoffwechsel in unseren Körperzellen verantwortlich und hilft somit beim Abnehmen. Gleichzeitig sind diese Vitamine wichtige Nahrung und Bausteine für starke Nerven und für das Gehirn.

Darüber hinaus hilft Sellerie bei Darmträgheit und sorgt für jugendliche Haut, Haare und eine entlastete Leber.