Reflux- und Reizdarmfreundliche Suppen

Daniela Richards
HEALTH COACH

Willkommen!

Ich habe jahrelang unter Reflux, Reizdarm, Allergien, Asthma, Panickattacken, Nahrungsmittelintoleranzen und weiteren 20 Symptomen gelitten. Dabei habe ich mich immer wieder alleine gelassen und völlig verwirrt gefühlt. Momente der Hoffnung, dass der nächste Spezialist oder Naturheilpraktiker mir helfen kann, gefolgt von Enttäuschung, wenn die schmerzhaften Symptome geblieben sind. Irgendwann kam ich an meinen Tiefpunkt und habe realisiert, dass ich mir selbst helfen musste.

Dieses Rezeptbuch enthält einfache Suppenrezepte, welche Magen und Darm guttun. Für mehr Genuss auf dem Selbstheilungsweg.. Und das Beste: Kinder lieben diese Rezepte auch!

Daniela

www.danielarichards.ch

Wintereintopf

Der perfekte Eintopf für kalte Wintertage. Er enthält Gemüse, welches besonders freundlich auf Magen & Darm wirkt.

Zutaten:

- 150 g Zwiebeln, gehackt
- 300 Kartoffeln, mehligkochen, gewürfelt
- 300 g Karotten, in Scheiben
- 300 g Knollensellerie, gewürfelt
- 200 g Weisskohl oder Chinakohl
- 1 El Majoran, getrocknet
- 600 ml Wasser
- 1 Tl Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Zwiebeln in etwas Wasser oder Öl anbraten
2. Gemüse, Majoran, Wasser, Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer dazugeben, zum Kochen bringen und ca 45 Minuten leise köcheln lassen.
3. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipps:

- Dazu: Kartoffelcroutons, glutenfreies Brot oder ein grüner Salat
- Meal Prep: doppelt kochen, hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank

Rote Beete Suppe

Diese Suppe ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern einfach nur köstlich. Auch Kinder lieben diese ‘pinke’ Suppe.

Zutaten:

- 4 rote Beete, bio
- 8 Kartoffeln, geschält, in groben Stücken
- 2 Tl Kreuzkümmelpulver
- 3 Tl Korianderpulver
- 2-4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400 ml Kokosmilch (Karton für eine fettreduzierte Version)
- 1 Zitrone, entsaftet (optional)

Zubereitung:

1. Rote Beete ganz in einem bei 200 Grad Umluft vorgeheizten Backofen für ca 1 Stunde backen.
2. Kartoffeln dämpfen oder kochen
3. Rote Beet schälen, grob schneiden und mit den Kartoffeln in den Mixer geben
4. Restlichen Zutaten dazugeben und zu einer feinen Suppe pürieren. Eventuell heisses Wasser hinzufügen, um zu verdünnen.

Tipps:

- Dazu: Kartoffelcroutons, glutenfreies Brot oder ein grüner Salat
- Meal Prep: doppelt kochen, hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank
- Zeitsparen: verwende anstatt der frischen rote Beete bereits gekochte (Vakuum verpackt)

Erbsensuppe

Diese Suppe ist DAS Lieblingsrezept meiner Familie. Es ist herrlich wärmend und sättigend - und dabei ist es so schnell gemacht.

Zutaten:

- 300 g Zwiebeln, gehackt
- 100, Sellerie in kleinen Stücken
- 200 Karotten, in Würfeln
- 250 Erbsen, getrocknet
- 1,2 L Wasser
- 1, 5 Tl Gemüsebrühepulver
- 3 Zweige Thymian, frisch
- Sals & Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Sellerie und Karotten in etwas Wasser oder Öl dünsten (ca 5 Minuten).
2. Erbsen, Wasser, Brühepulver, Thymian und Salz & Pfeffer dazugeben, zum Kochen bringe und ca 50 Minuten kochen bis die Erbsen noch leicht bissfest sind.
3. Abschmecken und servieren

Tipps:

- Dazu: Kartoffelcroutons, glutenfreies Brot oder ein grüner Salat
- Meal Prep: doppelt kochen, hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Lässt sich auch gut einfrieren.

Setze dich wieder in den Fahrersitz und kreiere Dein Leben

Wähle das Angebot, was am Besten zu dir passt:

Gruppenprogramm 'Healing Gut Glow' - Tschüss Reflux und Reizdarm

Power & Health Programm mit Nervensystem-Regeneration, familientauglicher Ernährung nach Medical Medium TM , entspanntem Zeitmanagement und der besten Mama-Community!

Healing Gut Glow Angebot

ZUM SHOP

1:1 Betreuung 'Magenmagie'

12 Wochen Transformationsprogramm für nachhaltige Ergebnisse zugenschnitten auf deine indviduelle Situation und Bedürfnisse

ZUM GRATIS GESPRÄCH

Über die Autorin

Daniela Richards

HEALTH COACH

Daniela Richards ist zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin mit Spezialisierung auf Reflux und Reizdarm. Ihre Mission ist es, Menschen mit Verdauungsbeschwerden dabei zu unterstützen, ihre Beschwerden nachhaltig zu lindern, um wieder ein Leben voller Freude und Leichtigkeit zu leben - und maximalem Genuss beim Essen!

WWW.DANIELARICHARDS.CH

INFO@DANIELARICHARDS.CH

@HEALTHILY.EVER.AFTER.DANI