



# Gesund ~ TCM

Ernährungs- und Bewegungslehre

## Kräuterdip

### Zutaten:

- 50g Crème fraîche (kühl, sauer)
- 1 EL Sahne (neutral, süß)
- 1 TL Olivenöl (kühl, süß)
- 2 EL Basilikum (warm, bitter, süß, scharf)
- 2 EL Petersilie (warm, bitter, scharf, salzig)
- 2 EL Schnittlauch (warm, scharf)
- 1 EL Paprika (warm, scharf)
- Salz (kalt, salzig)
- Pfeffer (heiß, scharf)

### Zubereitung:

1. Crème fraîche, Sahne und Olivenöl glatt rühren.
2. Kräuter (fein geschnitten) hinzufügen.
3. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

### Wirkung aus Sicht der TCM:

Dieses Gericht harmonisiert die Mitte und fördert die Verdauung.

Gesund TCM

Isolde Hansel • Schelsenweg 26a • 41238 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 66 / 67 75 84 • Fax: 0 21 66 / 67 75 86  
E-Mail: info@gesund-tcm.de • www.gesund-tcm.de