

Vorstellung



Andrea Klaus; Heilpraktikerin in Wielenbach

Heilpraktikerin (seit '93), mit eigener Praxis seit 2006,
Gesundheitsberaterin GGB, Bowentherapeutin,
Kneipp- Gesundheitstrainerin SKA,

Schwerpunkte: Fußreflexzonenbehandlung,
Bowentherapie, Massagen, Pflanzenheilkunde,
Eigenblutbehandlung, Quaddelbehandlung,
Ernährungsberatung, kneipp'sche Anwendungen.



Streicheleinheiten-

Die (leckere) Vielfalt gesunder
Brotaufstriche

Alternativen zu Wurst, Käse und Co.

Trägerstoffe



- Milchprodukte (Butter, Sauerrahm, Creme fraîche, Schmand...)
- Gemüse (Avocado, Aubergine, Paprika, Kartoffeln, Oliven...)
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen...)
- Kerne (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashew...)
- Getreide (Grünkern, Bulgur, Couscous, ...)
- Obst (Banane, Datteln...)

Avocadocreme



1 reife Avocado, Zitronensaft, Pfeffer

Kartoffel-Knoblauch-Paste

400 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen,
5 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, ggf.
Gemüsebrühe, Salz