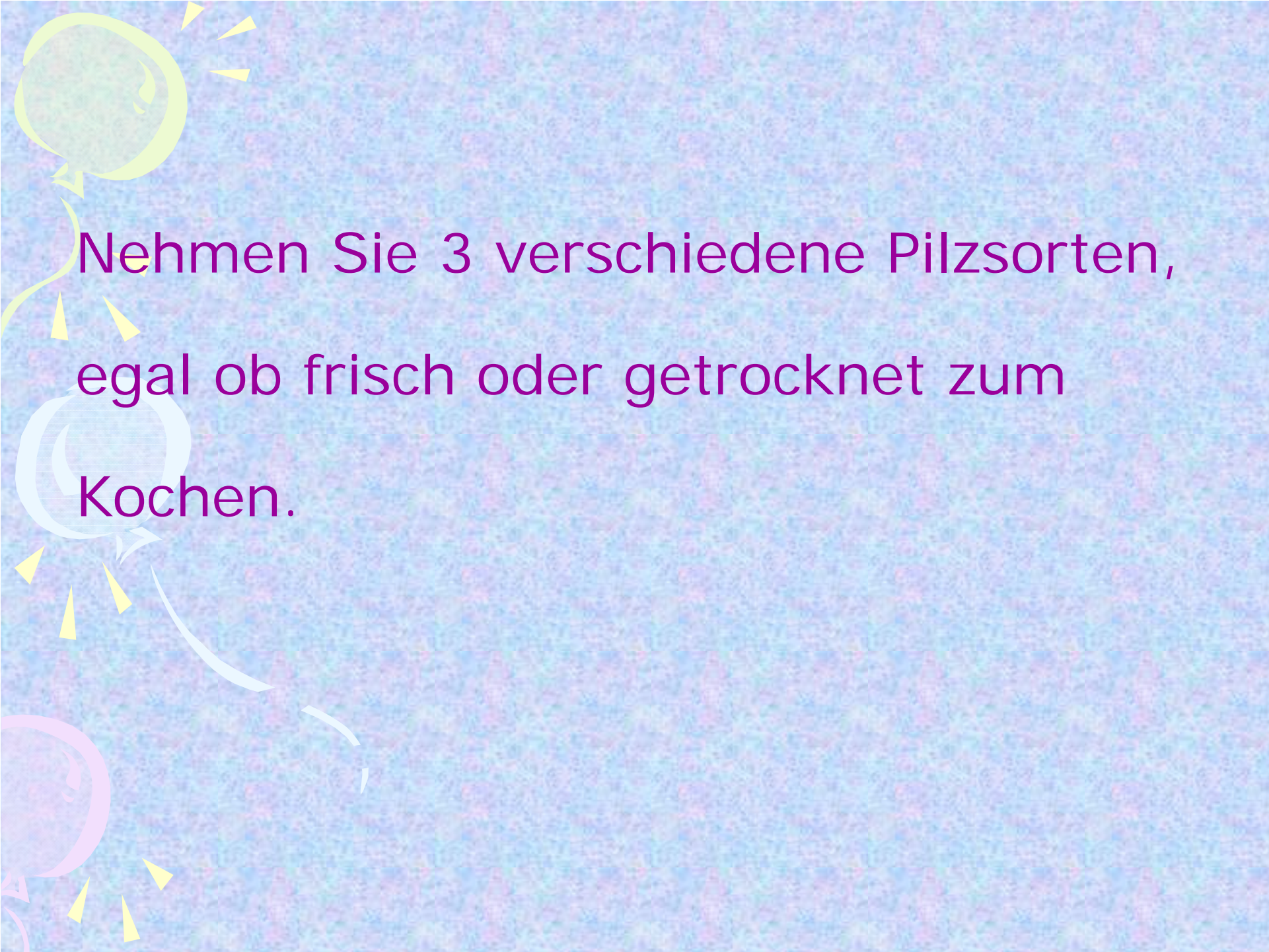


3 Pilz - Arten



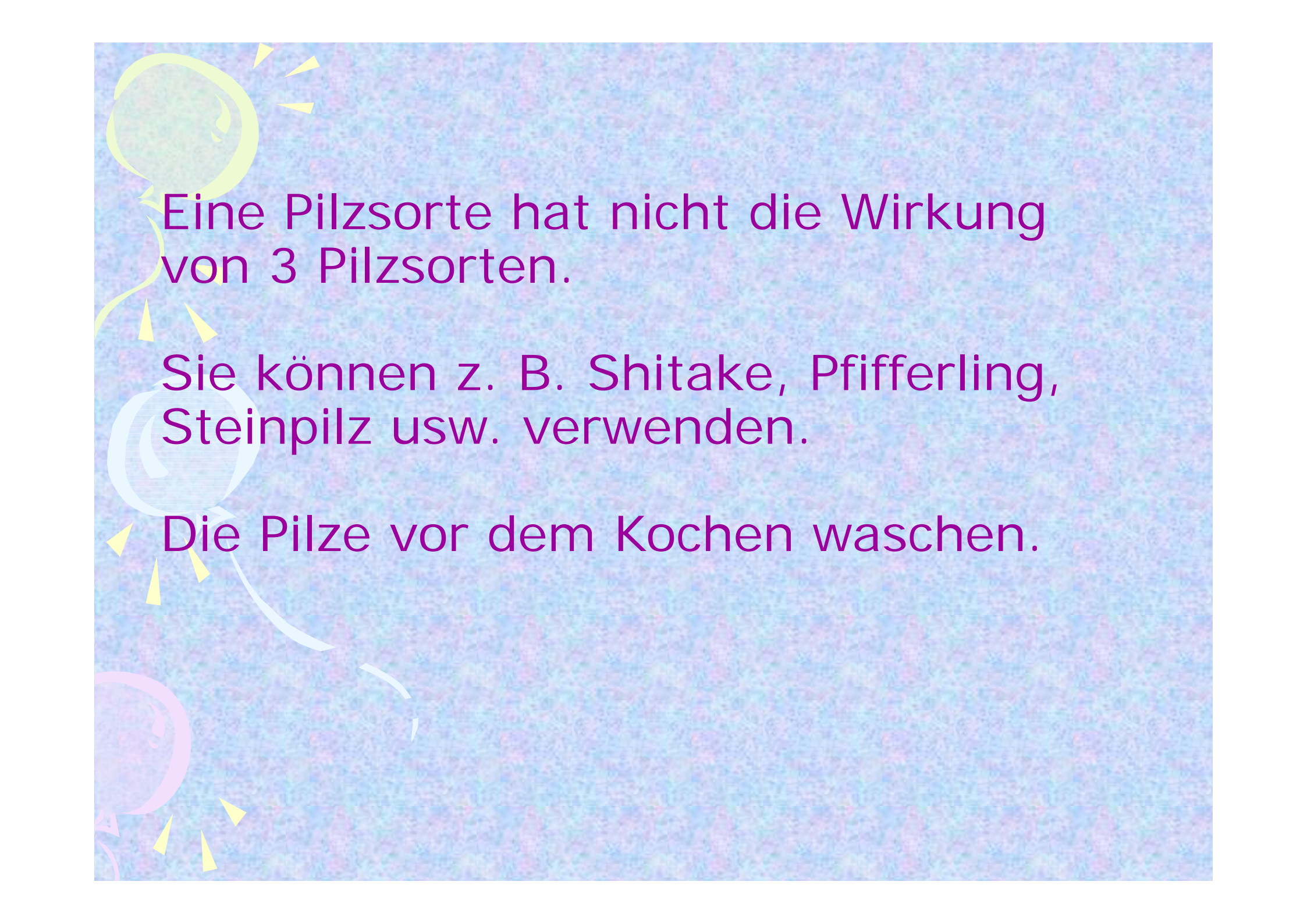


Nehmen Sie 3 verschiedene Pilzsorten,
egal ob frisch oder getrocknet zum
Kochen.



Nutzen:


- Wenn Sie 3 Pilzsorten kochen, dann werden Gifte in der Leber reduziert.
- Reduziert Krebszellen.



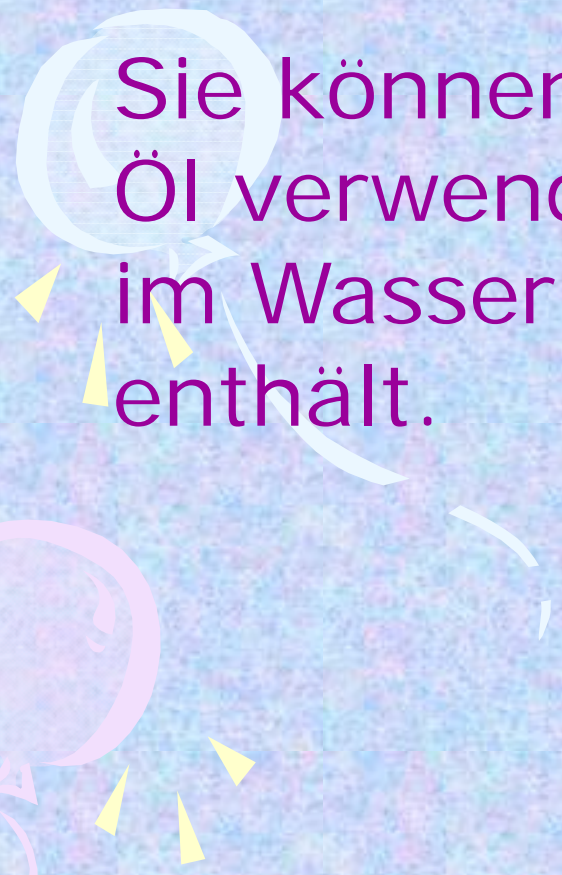
Eine Pilzsorte hat nicht die Wirkung
von 3 Pilzsorten.

Sie können z. B. Shitake, Pfifferling,
Steinpilz usw. verwenden.

Die Pilze vor dem Kochen waschen.

A yellow sun icon with rays, partially visible in the top left corner of the slide.

Verwenden Sie kein Öl beim
Zubereiten der Pilze.

A light blue sun icon with rays, partially visible in the bottom left corner of the slide.

Sie können allerdings Kokosmilch statt
Öl verwenden, da sich Kokosfett gut
im Wasser löst und gutes Cholesterin
enthält.