

Essen / vegan

# Die Artischocke, das Grillgemüse das der Leber gut tut

Was die Leber nicht mag: Alkohol, zuviel Süßes und Fett. Die Leber tut sich schwer das Übermass zu verarbeiten und lagert alles ein. Die Fettleber ist oft schon bei Kindern zu finden durch zuviel Süßes. Auch Bewegungsmangel und Stress führen oft zur Leber-Qi-Stagnation. Die Artischocke hilft die Leber zu entspannen, das Leber-Qi zu deblockieren und Nahrungsmittelansammlung aufzulösen. Sie hilft gegen Leberentzündungen und erhöhte Cholesterinwerte, sowie Stimmungsschwankungen, Wutausbrüche und Ungeduld.



## Zutaten

4 Stück	kleine Artischocken
1 Prise	Salz
etwas	Zitronenpfeffer
6 EL	Olivenöl

## Einfache Zubereitung

1. Artischocken halbieren, waschen und am Stiel 1cm abschneiden
2. Mit Zitronen-Pfeffer würzen und ca. zehn Minuten in Salzwasser einlegen
3. Olivenöl mit Salz verrühren und die Artischocken bestreichen
4. Unter häufigem Wenden ca. 10-12 Minuten grillen

**Tipp:** Roggenbrot auf dem Grill toasten und geniessen