KRAFTSUPPE

KRAFTBRÜHE SELBER MACHEN

Mit der Hühner-Kraftsuppe fühlst du dich schneller wieder bei Kräften. Geniesse die leicht verdauliche Suppe täglich während mehrerer Wochen.

ZUTATEN

- 3 bis 4 Liter Wasser
- 1 Bio-Huhn
- 2 Karotten
- 1 Sellerie oder Stangensellerie
- 1 Petersilienwurzel (im Winter frisch)
- 1 Stück Wirsing
- 1 bis 3 Mangoldblätter
- 1 grosse Zwiebel (evtl. mit Nelken bespickt)
- 1 Stange Lauch
- Angelikawurzel
- 1 Fenchel
- 1 Stück Ingwer (bei Hitzegefühl kann man den Ingwer weglassen oder nur wenig beigeben)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Teelöffel Senfkörner
- 2 bis 3 Zweige Thymian
- 1 bis 2 grosse Zweige Liebstöckel (Maggikraut)
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

- Das Suppenhuhn erst einige Minuten auskochen, Wasser ableeren.
- Dann alle Zutaten in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Mindestens 12 bis 20 Stunden auf kleinstem Feuer köcheln lassen.
- Die Zutaten zerfallen beim langen Kochen und sind danach nicht mehr schmackhaft. Deshalb werden sie nach dem Auskochen abgesiebt.
- Bei Bedarf würzen und in Gläser abfüllen.
- Jeden Tag 1 bis 2 Tassen trinken.
- Im Kühlschrank ist die Hühner-Kraftsuppe für einige Tage haltbar.

Die Hühnersuppe bringt Energie zurück und hilft, die Kraftreserven wieder aufzufüllen. Die Kraftsuppe gibt wortwörtlich Kraft zurück und hilft beim Blutaufbau. Gleichzeitig unterstützt sie die Wundheilung und die Rekonvaleszenz und hilft, Substanzverlust auszugleichen. Die Suppe stärkt nach der Geburt, bei Müdigkeit, Erkältung oder Erschöpfungszuständen. Eine Hühner-Kraftsuppe ist auch eine gute Idee bei körperlicher und sportlicher Anstrengung oder zur allgemeinen Regeneration.

TIPP

- Die fertige Suppe kann noch individuell gewürzt werden.
- Magst du keine Suppe? Nutze sie als Basis für Saucen oder koche Reis bzw. Quinoa darin.

GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST.GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.

+41 77 461 44 63

info@gesundnatuerlich.ch

www.gesund-natuerlich.ch

gesund_natuerlich