



Basensuppe



Anwendungsbereich:

Bei Übersäuerung, Heilfasten, Entgiften und Entschlacken, Gewichtsreduktion...

Einfach weil sie gut schmeckt!

Herstellung

Zwiebel
Kartoffel, Sellerie, Karotten,
Tompinampur,
Petersilwurzel, Pastinaken und
Fenchelknolle
Galgant, Quendel, Bertram, Liebstöckl,
Majoran, Oregano, Petersilie,
Schnittlauch Knoblauch und Ingwer

anschwitzten
in Stücke schneiden und dazugeben und
mit Wasser aufgießen

dazugeben, kurz köcheln lassen und
pürieren

Anwendung

Kann mehrmals täglich gegessen werden!

Hinweise

Man kann das Gemüse auch 8-10 Stunden auskochen, durch ein Sieb gießen und die klare Suppe löffeln oder in kleinen Schlucken trinken.