



Abwehrkräfte stärken mit Kraftsuppen

Zutaten Kraftsuppe:

E Rindfleisch zum Kochen
E Rindsknochen
E Shiitakepilze, frisch oder getrocknet
M Pfefferkörner, Lorbeerblätter
M Zwiebel
M Ingwer
W Salz
W Wasser
H wenig Petersilie
F Wacholderbeeren
E Karotten
E Sellerie
M Rettich, Radieschen, Kohlrabi

Wer kein rotes Fleisch mag, kann ein Suppenhuhn verwenden

Vegetarier können Schwarze Sojabohnen mitkochen

Kraftsuppe vorkochen

1. Knochen und Fleisch in einem großen Suppentopf mit Wasser zum Kochen bringen.
2. Wasser nach dem Sieden wegschütten,
3. Topf gründlich waschen
4. Knochen und Fleisch mit frischem, heißem Wasser aufsetzen
5. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, eine Zwiebel (halbiert mit Schale), ein Stück Rettich oder Kohlrabi oder 3-4 Radieschen, Salz, Petersilie, Wacholderbeeren, Karotten, Sellerie, Shiitakepilze dazugeben und
6. 1-2 Stunden kochen.
7. Fleisch aus der Suppe nehmen.
8. Suppe abseihen, in Schraubflaschen füllen.
9. 3x täglich eine Tasse direkt zu den Mahlzeiten trinken.

Wirkung:

Die Kraftsuppe stärkt die Mitte und die Nieren und dadurch auch unsere Abwehrkräfte.

Tipps:

Das Fleisch (das Huhn, die Bohnen) kannst du als Suppeneinlage verwenden oder einen Salat daraus zubereiten.

Guten Appetit wünschen Christina und Team 😊



QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechsellagen

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at