

Wohlbefinden und Vitalität mit Chinesischer Medizin

Ernährungs- und Rezeptplan

Rezeptvorschlag:

Gemüsesuppe

1 Zwiebel

800 g Möhren oder Zucchini, Kürbis, Pastinaken

2-3 Kartoffeln (zum Eindicken geht auch Maisstärke, dann einfach etwas mehr Gemüse nehmen)

1 EL Pflanzenöl

1 Liter Brühe (auch aus Brühpulver)

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel oder mediterrane Kräuter

Gemüse putzen und würfeln

Zwiebel in Öl andünsten

Gemüse zugeben und mit Brühe aufgießen

Aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen (ca. 20-30 Min)

Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

MSP = Messerspitze

Telefon: 08531-32008

E-Mail: service@martinakahlert.com

oder

in der Praxis

Private Arztpraxis, Dr.med. Irmgard Kampschulte

Praxis Burghausen: Marktlerstraße. 14, 84489 Burghausen, Telefon: +49 8677/9186555

Praxis Neuhofen: Anton-Berghammer-Str. 6, 84389 Neuhofen: +49 8726/969550