

# Kraftsuppe für die Blut- & Qi-Aufbau



| Zutaten   | Blut- & Qi-Aufbau  | Mehr Infos                                     |
|---|--|--|
| <b>Fleisch / Eiweiss</b>                          | Suppenhuhn (idealerweise) oder Hühnereile (Bio!!)<br><br>oder<br><br>Kaninchen   | Kurz in kochendes Wasser geben, dann enthäuten |
| <b>Gemüse</b>                                     | Karotten<br>Stangensellerie<br>Süsskartoffel<br>Rande  | In Stücke schneiden                            |
| <b>Gewürze</b>                                    | 1 EL Senfkörner<br>1 TL Pfefferkörner<br>1 Spickzwiebel<br>3 Scheiben Ingwer<br>3 Lorbeerblätter<br>1 TL Wacholderbeeren<br>½ TL Bockshornklee<br>1 Scheibe Zitrone<br>1 Bund Petersilie<br>Getrocknete Mandarinschale<br>1 EL Meersalz  |  |
| <b>Mögliche therapeutische Zusätze</b>            | Schachtelhalm, rote Datteln, Thymian, Rosmarin   |  |
| <b>Einlagen, wenn als Suppenmahlzeit gegessen</b> | Spinat, Reis, Polenta, Hirse, Weizenkörner, Eigelb   |  |
| <b>Menge</b>                                      | Die Gewürzmengen beziehen sich auf ca. 7-8 Liter Wasser. Dazu verwendet man 1-2 kg Gemüse und ca. 500 g Fleisch.   |  |
| <b>Kochen</b>                                     | Alles in einen Topf geben, Suppe aufkochen, danach „simmern“ lassen – sprich: knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.<br><br>Die Kochdauer beträgt mindestens 3-4 Stunden – sie kann auch gerne länger sein (gar bis 12 h)! Es wird nur die Brühe verwendet, ganzen Inhalt kompostieren. |  |
| <b>Aufbewahrung</b>                               | Am besten jede Woche ca. 3 Liter kochen. Kann heiss in Gläser mit Gummiring abgefüllt werden. Wenn abgekühlt, kann die Suppe bis 2 Wo im Kühlschrank aufbewahrt werden.  |  |