

REZEPT BASENBRÜHE



MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht
by Birgit Thiemann



Zutaten:

1 Möhre
1 Kartoffel
1 Stück Knollensellerie
Steinsalz oder Kräutersalz
250 ml Wasser
Kräuter und/oder Sprossen
nach Geschmack

Zubereitung:

1. Gemüse abputzen und zerkleinern.
2. In den Topf mit dem Wasser und ein wenig Salz 20 Minuten köcheln lassen.

Brühe:

Nach der Kochzeit die Brühe sieben und als klare Brühe nutzen. Je nach Geschmack mit Kräutern würzen und garnieren. Das Gemüse separat verwenden für Gemüsepfannen etc.

Süppchen:

Nach der Kochzeit das Gemüse in der Brühe pürieren. Je nach Geschmack mit Kräutern und Sprossen würzen und garnieren.

TIPP 1:

Die klare Brühe eignet sich hervorragend zum täglichen Trinken. Einfach in eine Thermoskanne abfüllen.

TIPP 2:

Das Süppchen eignet sich auch gut zur Mitnahme ins Büro. Einfach bis zu 2/3 Füllmenge in Schraubgläser abfüllen. Im Büro dann mit heißem Wasser auffüllen und genießen.

TIPP 3:

Mit einem Esslöffel saurer Sahne hast du eine Geschmacksvariante.