

# 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.