

Unsere Wohlfühlsuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stück (ca. 5 cm) Lauch
- 1 Kartoffel
- 1 Teelöffel Noriflocken (Algen)
- 4-5 Tassen Wasser
- 1-2 Teelöffel kaltgepresstes Öl
- 1-2 Teelöffel Miso
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe
- Kräuter zum Garnieren



Zubereitung:

Wasser aufsetzen, in der Zwischenzeit Gemüse klein schneiden.
Alle Zutaten ins Wasser geben, ca. 10 Minuten köcheln.

Vor dem Servieren mit Öl und Miso verfeinern.
Miso nicht kochen, um die Milchsäurebakterien zu erhalten.

Die Gemüse-Miso-Suppe ist eine reichhaltige pflanzliche Eiweißquelle,
die Vitamine, Kohlenhydrate und durch das Miso Vitamin B12 enthält.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Svenja Holzer

FASTEN MIT WOHLFÜHLSUPPEN ist ein schonendes Fasten, das auch für Berufstätige geeignet ist.

Weitere Rezepte zum FASTEN MIT WOHLFÜHLSUPPEN finden Sie in dem Buch
ACIDOSE-NATURKÜCHE ab Seite 226.

ISBN: 978-3-9811851-1-9

