

Hühnerkraftbrühe

für eine Stärkung Deiner inneren Mitte und Deines Immunsystems



Zutaten (für ca. 8–10 Liter)

8 l	Wasser
1	ausgenommenes Huhn
1	Gemüsepaprika und/oder ½ EL rotes edelsüßes Paprikapulver
4	große Wacholderbeeren
3–5	Karotten
1	großes Stück Sellerie
1–3	Zwiebeln
1 Stk.	Lauch
2–4	Nelken
4–5	Pimentkörner
3	große Knoblauchzehen
einige	Pfefferkörner
1 Msp.	Safran
2	Lorbeerblätter
2 cm	frischen Ingwer
2 EL	Gemüsebrühe
1 Hand voll	frische Petersilie

Mit der Hühnerkraftbrühe stärkst Du Deine innere Mitte und Dein Immunsystem. Nach der chinesischen Kochlehre werden die Zutaten in der bestimmten angegebenen Reihenfolge verarbeitet.

Wasser erhitzen und alle Zutaten hinzugeben. Nach dem Aufkochen mit kleiner Flamme und geschlossenem Deckel die Brühe ca. 4–6 Stunden köcheln lassen.

Nach dem Abkühlen das Huhn und die Karotten entnehmen und die Brühe abseihen.

Ich empfehle die Brühe z. B. nach größerer Krankheit, Schwächezuständen, Entbindungen usw. und zum Aufbau der inneren Säfte.

Sabia Vita

Noch mehr findest Du unter: www.sabiavita-shop.de