

Rinderkraftbrühe

schenkt innere Kraft und Stärke



Zutaten (für ca. 8–10 Liter)

8 l	Wasser
1 kg	Rindfleisch
2	Lorbeerblätter
2 cm	frischen Ingwer
2 EL	Gemüsebrühe
1 Hand voll	frische Petersilie
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

Die Rinderkraftbrühe schenkt Ihnen wieder innere Kräfte und Stärke. 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. 8–12 Stunden köcheln lassen.

Nach dem Abkühlen das Rindfleisch und die Karotten entnehmen sowie 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