

SUPPENWÜRZE

Zutaten:

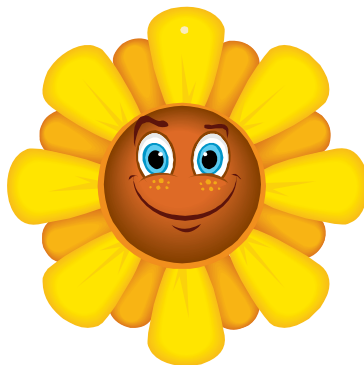
Suppengemüse und Kräuter nach Geschmack:

- ½ Sellerie
- 5 Karotten
- 1 große Zwiebel, 2-3 Frühlingszwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- einen großen Bund Liebstöckel
- einen Bund Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Curcuma
- eine Stange Lauch...Mengenangaben und Zutaten beliebig erweiterbar

Zubereitung:

Alle Zutaten, am besten in einer Küchenmaschine, zerkleinern und abwiegen. Im Verhältnis 1:1 an Gewicht(oder auch etwas weniger) Himalayasalz dazugeben- wichtig, dass hier kein normales Speisesalz verwendet wird! In ein gut verschließbares Gefäß geben. Keine Kühlung notwendig, da das Salz bereits konserviert!

Diese Würze kann anstatt eines Suppenwürfels verwendet werden und Sie können sicher gehen, dass Sie keine Glutamate oder sonstige schädliche Gewürzzusatzstoffe essen.



Sabine Neurauter Dipl.Vitalcoach

Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden

Mob. 0650/5445333 sabine.neurauter@dein-vitalcoach.at

www.dein-vitalcoach.at

Sabine Neurauter Dipl.Vitalcoach
Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden
Mob. 0650/5445333 sabine.neurauter@dein-vitalcoach.at
www.dein-vitalcoach.at