

TCM Zürich

Akupunktur | Tuina Massage | Kräutertherapie



stärkende Kraftbrühe

Zutaten

1 Bio Huhn

für einen zusätzlichen Energie-Kick empfiehlt sich zusätzlich noch Knochenmark

2 Karotten

1 Sellerieknolle

1 Lauchstange

1 Stück Alge (Kombu oder Wakame)

1 Stück Petersilienwurzel oder Pastinake

1 Stück Wirsing

1 grosse Zwiebel (mit einigen Nelken bespickt)

1 Stück Ingwer oder Meerrettich

3 Lorbeerblätter

1 Bund Petersilie

2-3 Zweige Thymian oder Oregano

Zubereitung

Alle Zutaten in einer grossen Pfanne mit ca. 3-4 Liter Wasser zum Kochen bringen und anschliessend auf kleiner Flamme mind. 12 Stunden köcheln lassen. Danach absieben. Bei Bedarf etwas nachwürzen mit Salz und Pfeffer.

Einnahme

2 bis 3 Tassen warme Kraftbrühe pro Tag trinken.

Aufbewahrung

Die Kraftbrühe lässt sich problemlos für ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Natürlich können Sie die Kraftbrühe auch portionsweise einfrieren.