

Rezept für Hühner-Kraftsuppe

akkudonna
Gesundheitspraxis
rund ums Kinderkriegen



Judith Küenzi

Hebamme

Stillberaterin IBCLC

Geburtshilfliche Akupunktur

im 9punkt9, Effingerstr. 4, 3011 Bern

www.akkudonna.ch

judith@akkudonna.ch

Tel. 079 696 15 69

ZSR-Nr. K3853.02

- Zur Stärkung des Immunsystems
- Bei Energie- und Blutmangel
- Bei Haarausfall
- Nach der Geburt
- Nach längerer Krankheit
- Oder immer, wenn Sie einen Kraftschub vertragen können!

Kur:

1-2 Wochen lang 2x täglich eine kleine Tasse trinken.
Suppe warm geniessen!

Zutaten:

- 1 EL Kräutermischung (Angelika-Wurzel, Eibisch-Wurzel, Petersilienwurzel, Meisterwurzel, Brennesselwurzel und Bohnenschalen in der Apotheke oder Drogerie zu gleichen Teilen mischen lassen)
- 1 Bio-Huhn
- 1 Sellerie
- 5 Rüebli
- 1 Fenchel
- 1 Lauch
- 4 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 3-4 Scheiben Ingwer
- Fenchelsamen
- 5 Liter Wasser

Zubereitung:

5 Liter Wasser in eine grosse Pfanne geben. Das Huhn in grosse Stücke zerlegen und samt Knochen ins Wasser geben. Alle Zutaten in grosse Stücke schneiden und begeben. Aufkochen und 4-8 Stunden köcheln lassen. (Je länger geköchelt, je mehr Energie enthält die Suppe!)

Hühnerfleisch, das Sie mit der Suppe essen möchten, nach 1-2 Stunden Kochzeit herausnehmen.

Am Schluss die Zutaten absieben und entsorgen (die Energie befindet sich nun in der Suppe!)

Fett nach Bedarf abschöpfen.

Die gekochte Suppe kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. (Das Fett schliesst die Flüssigkeit luftdicht ab).

Beim Aufwärmen kann nach Belieben frisches Gemüse und Nudeln zugegeben und kurz gekocht werden.

Tipp:

Die Bollwerkapotheke Bern verkauft die Kräutermischung „Bao Ji Tang“ für eine chinesische Kraftsuppe (inkl. Anleitung).