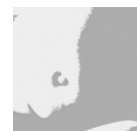


# Rezept für vegetarische Kraftsuppe



akkudonna  
Gesundheitspraxis  
rund ums Kinderkriegen

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

Judith Küenzi  
Hebamme  
Stillberaterin IBCLC  
Geburtshilfliche Akupunktur

im 9punkt9, Effingerstr. 4  
3011 Bern  
www.akkudonna.ch  
judith@akkudonna.ch  
Tel. 079 696 15 69

## Zutaten:

- 1 EL Kräutermischung (Angelika-Wurzel, Eibisch-Wurzel, Petersilienwurz, Meisterwurz, Brennesselwurzel und Bohnenschalen in der Apotheke oder Drogerie zu gleichen Teilmischen lassen)
- 1 kg Gemüse (Rüebli, Sellerie, Kürbis, Fenchel, Lauch, Zwiebeln...)
- 3-4 EL Olivenöl
- 3-4 Scheiben Ingwer
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfkörner
- 1 Zitronenscheibe
- 1 EL Thymian
- Bockshornkleesamen
- 5 Wacholderbeeren
- Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Gemüse in grosse Stücke schneiden.

Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, Gemüse andünsten.

Alle weiteren Zutaten zugeben.

Mit 5 Liter Wasser ablöschen und 4 Stunden köcheln lassen.

Ab besten durch ein Tuch absieben; das ausgekochte Gemüse entsorgen, da es nach der langen Kochzeit kein Qi (Energie) mehr enthält.

Die gekochte Suppe kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Beim Aufwärmen kann beliebiges Gemüse in der Suppe weichgekocht und püriert werden. Mit Kräutern und Gewürzen und ev. etwas crème fraîche abschmecken.

## Kur:

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

## Tipp:

Die Bollwerkapotheke Bern verkauft eine Kräutermischung „Bao Ji Tang“ für eine chinesische Kraftsuppe, die auch vegetarisch zubereitet werden kann (inkl. Anleitung).