

Kostbare Hühnerbrühe

Zutaten:

1-2 Pouletbein (mit Knochen)
3 Karotten geschält, gedrittelt
1 Sellerie geschält und in grobe Stücke geschnitten
1 Tasse Adukibohnen oder andere getrocknete Bohnen
1/2 Bund Peterli
ein paar frische Ingwerstücke

Zubereitung:

3l Wasser in einem Topf aufsetzen, alle Zutaten hineingeben, zudecken und 4-6 Stunden auf kleinem Feuer köcheln lassen.
Danach alle festen Bestandteile herausnehmen und wegwerfen (das Fleisch kann bei Belieben gegessen werden).
Die Brühe mit frischem Peterli und etwas Meersalz anreichern und heiss geniessen.

Hinweise:

- Je wärmer die Brühe gekocht wird, umso erwärmender und nährender ist sie.
- Im Kühlschrank ist sie 3-4 Tag haltbar.

Wirkung:

- erwärmend und nährend
- stärkt die Mitte
- baut Qi und Blut auf

Anwendungsgebiete:

bei Erschöpfung, Untergewicht, in der Rekonvaleszenz, nach der Geburt, bei Kälteempfindlichkeit, Antriebsschwäche, Appetitmangel, Yang-Mangel, Altersschwäche, zur allgemeinen Stärkung

EN GUETE!