

Kraftbrühe

Was es dazu braucht:

- 4-5 Liter Wasser
- 1 Biohuhn oder Siedfleisch
(ca. 750g + ca. 500-700g Knochenmark)
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Knollensellerie
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Randenknolle
- 1 Fenchel
- 1 Wirz oder Kohl
- 2-3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stück Ingwer (daumengross)
- 1 TL Kurkumapulver

Alle Zutaten zusammen erhitzen, sobald es heiss ist, aber noch nicht siedet, runterstellen auf die kleinste Stufe und während 24 Stunden mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Im Anschluss abgiessen - die festen Bestandteile können entsorgt oder gegessen werden. Es darf kein Salz oder Bouillon beigegeben werden – zumindest nicht während der Zeit des Ziehenlassens. Wenn geschmacklich gewünscht, kann **danach** noch etwas Salz beigelegt werden.

Kann im Kühlschrank 1 Woche gelagert werden. Den Rest in Gläser abfüllen und einfrieren. Pro Tag 1 Tasse leicht aufwärmen und trinken.
Wirkung: Stärkt das Blut und Immunsystem im Körper. Wird eingesetzt nach Geburten, in der Stillzeit, bei Erschöpfung, Müdigkeit, Infekten, Grippe usw.

