



BASEN-KRAFT-BRÜHE

Zutaten für 4 Portionen:

- 250g Gemüse gemischt, vorzugsweise Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, rote Rüben, Pastinaken, Zwiebel, Fenchel, Pastinaken, Ingwer, Lorbeerblätter, Petersilien- und bzw. Selleriegrün)
- 1 Liter Wasser

nach Bedarf:

- Basenkraft
- Miso
- Naturbelassenes Kristallsalz
- BIO Suppenwürze (hefefrei, glutamatfrei)
- frische Kräuter

Zubereitung:

1. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Gemüse mit 1 Liter Wasser zugedeckt optimaler weise 5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln.
3. Anschließend abseihen und das Gemüse zum Bio Kompost.
4. Die abgekühlte Kraftbrühe eventuell mit frischen Kräutern, naturbelassenem Kristallsalz, Miso und Basenkraft verfeinern und genießen.