

Wohlbefinden und Vitalität mit Chinesischer Medizin

Ernährungs- und Rezeptplan

Rezeptvorschlag:



ROTE BEETE SUPPE

ganz easy



martinakahlert.com



1 Zwiebel, in Würfel schneiden

2 mittlere Rote Beete, mit Handschuhe schälen und kleinschneiden zusammen in

1 Esslöffel Bratöl andünsten mit

1,2 - 1,5 Liter Gemüsebrühe aufgießen bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen

1 Apfel schälen, klein schneiden und 5 Minuten vor Kochzeitende in den Topf geben. alles pürieren und mit Salz, Pfeffer, geriebenen Meerrettich abschmecken.

Mit einem Klecks Sahnemeerrettich dekorieren.

Dazu sehr gutes Bauernbrot oder Polentaschnitten

Guten Appetit

Eine warme Suppe, die nicht nur deine Mitte stärkt!



Mobil: +49 (0)172 80 35 461
E-Mail: info@martinakahlert.com
oder
in der Praxis Dr. Irmgard Kampschulte

Private-Praxis Dr. Kampschulte
Praxis Burghausen: Marktlerstr. 14, 84489 Burghausen, Telefon: +49 8677/9186555
Praxis Neuhofen: Anton-Berghammer-Str. 6, 84389 Neuhofen: +49 8726/969550