



Stärkende Hühnerkraftbrühe

4-5Liter Wasser
1 Biohuhn
2-3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2-3 Lorbeerblätter
2 Karotten
1 Sellerie und Blätter
1 Stange Lauch
1 Fenchel
1-2 grosse Zweige Liebstöckel
1 Stück Wirsing oder 1-3 Mangoldblätter
1 grosse Zwiebel (evt. mit einigen Nelken bespickt)
1 Stück Ingwer 50-80gr.
1 TL Koriandersamen
1 Stück Kunbu oder Wakame (Algen)
1 Bund Petersilie

Alle Zutaten zusammen zum kochen bringen, auf kleinstem Feuer 12-24 Stunden köcheln lassen. Im Anschluss abgiessen - die festen Bestandteile in den Kompost oder Abfall.

Bei Bedarf würzen.

Auf Wunsch zur zusätzlichen Stärkung kann noch eine spezielle Mischung chinesischer Rohdrogen mitgekocht werden.

Kann im Kühlschrank 1 Woche gelagert werden. Pro Tag 1-2 Tassen aufwärmen und trinken.

Wirkung: Stärkt Qi und Blut, z.B bei starkem Energiemangel, nach einer Geburt, während einer Chemotherapie und zum Aufbau des Immunsystems