

Karotten-Haferflocken Suppe

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel(n) (Vitamin C = Radikalfänger mit antioxidative Wirkung,
Vitamin B6 + B7 fördert Wachstum von Blutzellen, Haut, Haaren + Nerven
Kalium wichtig für die Nerven und Muskeln.
Schwefel fördert eine gesunde Darmflora, unterstützt die Leber + entgiftet.)
senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, wirkt entzündungshemmend
- 1 Knoblauchzehe(n) (Eisen, Selen, Vitamin A, Vitamin B1 + B6, Vitamin C, Magnesium, Calcium.)
Ähnlich der Zwiebel, beugt Thrombosen vor, antibiotische Wirkung
- etwas Kokosöl (Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12,
Vitamin C)
- 6-7 Karotten (Vitamin C, Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin E, Calcium Kalium,
Magnesium, Eisen, Zink
- 1 Liter Gemüsebrühe (am liebsten von Ernteseegen Gemüsebrühe mediterran)
- 2 EL feine Bio Haferflocken
(Magnesium, Eisen, langkettige Kohlenhydrate machen lange satt,
B-Vitamine, Zink, Biotin, ist glutenarm)
- ½ EL Petersilie (Chlorophyll daher gut zur Entgiftung, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C,
Vitamin K, Eisen, Calcium, Magnesium)
- ½ TL Curcuma (Vitamin B6 und B12, Folsäure,
entzündungshemmend, antirheumatisch, Alzheimerprophylaxe;
Herz-Kreislauf, krebssenkend, Allergie und Asthma)
- ½ TL Ras el-Hanout Gewürzmischung
- 1 Messerspitze Chiliflocken (oder rotes Thaicurry)
- etwas Sesam Öl und / oder etwas Chili-Öl
- Gomasio (Sesamsalz)

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Kokosöl in einen großen Topf geben, Knoblauch und Zwiebel anschwitzen. Curcuma, Chiliflocken, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer mit im Kokosfett anschwitzen (nicht anbrennen lassen)
2. Karotten ebenfalls schälen + würfeln, dann in den Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Zum Kochen bringen und 10 - 15 Min. köcheln lassen bis die Karotten weich sind.
3. Gomasio, Sesam Öl und / oder Chili-Öl, Petersilie und feine Haferflocken unterrühren
4. Wenn die Karotten weich sind kann die Suppe püriert werden.



Michaela Wanger
Heilpraktikerin

■ Akupunktur
■ Chinesische Medizin
▶ Craniosacrale Therapie
Termine nach tel. Vereinbarung!

Tel: 089 - 21 96 98 94