


<i>Wildkräutersuppe</i>		
Zutaten:	Zubereitung:	 <p>Die vielseitige Brennessel „wächst auf jedem Mist – holt jeden Mist aus dem Körper“, reinigt das Blut, fördert die Ausscheidung und versorgt uns mit vielen Mineralstoffen.</p>
3 Karotten	<p>Zwiebel rösten, mit 750 ml Suppe aufgießen, Liebstöckel (nach Bedarf), Karotten und Erdapfel klein schneiden und 15 – 20 Min. köcheln. Die geschnittenen Wildkräuter dazugeben, kurz aufkochen und mit Knoblauch-Petersiliensalz abschmecken. Die fertige Suppe pürieren und mit 1-2 Tropfen Rosmarinöl verfeinern.</p> <p>Tipp: Mit Gänseblümchen garnieren</p>	
1 Erdapfel groß		
Jungzwiebel, Liebstöckel		
1 Handvoll Wildkräuter (Brennessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Erdbeerblätter, ...)		
Knoblauch-Petersiliensalz		
750 ml Gemüsesuppe		
2 Tropfen Rosmarinöl		
etwas Pfeffer		

