

Eliminationsdiät: Basische Gemüsebrühe

Täglich morgens und abends genießen, ab Tag 2

Diese basische Gemüsebrühe kannst Du gut auf Vorrat kochen. Ganz einfach und schnell. Dann am besten die doppelte Menge zubereiten und portionsweise einfrieren. Oder einfache Menge, die ist dann ausreichend für ein paar Tage (im Kühlschrank aufbewahren).

2l gutes Wasser

200g grüne Bohnen, in Stücken

200g Zucchini, gewürfelt

100g Möhre, gewürfelt

2 Stangen Sellerie, in Scheiben (alternativ Fenchel oder Pastinake)

Alles in einen großen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Wärmezufuhr ca. 12 Minuten köcheln lassen bis Gemüse ziemlich weich ist. Zugedeckt noch etwas ziehen lassen und servieren. Zum Würzen sehr wenig Meersalz oder Himalaya-Salz und etwas Pfeffer verwenden.