



Hühnerkraftbrühe

4-5l Wasser
1 Bio Huhn oder Hühnerbeine
2-3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Karotten
1 Sellerie und Blätter
1-2 grosse Zweige Liebstöckel
1 Stück Wirsing oder 1-3 Mangoldblätter
1 Stück Ingwer 50-80gr
1 grosse Zwiebel (evtl. mit einigen Nelken bespickt)
1 Stange Lauch
1 Teelöffel Koriandersamen
1 Stück Kunbu oder Wakame (Algen)
1 Bund Petersilie
Angelikawurzel (Dang Gui) – bei uns zu beziehen oder in einer Apotheke

Alle Zutaten zusammen zum kochen bringen, dann im Minimum 24 Stunden (-36Stunden) auf kleinstem Feuer köcheln lassen. Danach abgiessen – feste Bestandteile in den Kompost oder Abfall.

Bei Bedarf würzen.

Täglich 1-2 Tassen Hühnerbrühe. Bei Blutmangel speziell zu empfehlen.