

Fastenbrühe fürs Buchingerfasten

Karottenbrühe

- 1 Liter Wasser
- 250 Gramm Karotten
- eine halbe Stange Lauch
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 Stück Sellerieknolle
- 3 Blättchen Liebstöckel
- 1 Teelöffel Gemüse-Hefebrühen-Paste oder Hefeflocken
- 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse gut waschen
2. Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden! ungeschält!
3. Wasser zum Kochen bringen
4. Gemüse darin zugedeckt ca. 20-30 Minuten garkochen
5. Gemüse-Hefebrühen-Paste in der Brühe verrühren
6. Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet.
Pro Mahlzeit ca. 250 ml (1/4 Liter) Gemüsebrühe.

Quelle Rezept: dfa Fastenleiterpraxis (Modul 4) Seite 42.