



## Basische Gemüsesuppe mit Quinoa

### Zutaten für 4 Personen:

E	5 mittelgroße Karotten
E	3 große Erdäpfel
E	½ Sellerknolle
E	2 Peterwurzeln
E	2-3 Stk. Fu Ling (Kokosbaumrinde)
M	1 Zwiebel
W	3 Liter Wasser
W	1 EL Salz
H	1 Tomate

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. W –H-F  
Das Gemüse putzen und ungeschält, aber zerkleinert in die Suppe geben.  
Mit frischen Kräutern und dem gekochten Quinoa servieren !

### Wirkung:

*Beruhigt den mittleren Erwärmer (Verdauung)*  
*Klärt feuchte Hitze (übelriechende Ausscheidung)*  
*Baut Säfte auf*  
*Stärkt Qi (Energie)*

### **TIPPS und INFOS:**

- Bei Sodbrennen, bei übelriechendem Stuhl oder bei Verstopfung sollte die Suppe Kurmäßig mindestens 12 Tage lang als Frühstück dienen. (Zahnfleischentzündung, Bindehautentzündung)
- Bei einem Feuchtigkeitsproblem empfiehlt es sich, das Gemüse nicht zu schälen. Die Schale gleicht den süßen Anteil der Wurzelgemüse mit ihrem bitteren Geschmack aus.
- FU Ling wandelt feuchte Hitze in wertvolle Säfte um, bewegt Qi.
- Quinoa ist glutenfrei. Unbedingt vor dem mitkochen HEISS abspülen. Saponine - der natürliche Schutz des Getreides – reizen den Darm.