



REZEPTE FÜR DAS WOCHENBETT

GEMÜSEBRÜHE IM WOCHENBETT

Zutaten

- 3-4 Möhren
- einige Scheiben Sellerie
- eine halbe Stange Lauch
- ein Bund Petersilie
- evtl. einige Stangen Spargel
- 3-4 Liter Wasser

Zubereitung

Alles zusammen 3-4 Std. köcheln lassen, abseihen und täglich 1 l Brühe trinken.

HÜHNERKRAFTBRÜHE FÜR DAS WOCHENBETT

Zutaten

- 4-5 l Wasser
- mit 1 Bund Petersilie
- 7 Wacholderbeeren
- 1 Suppenhuhn
- 3-4 Möhren
- einige Scheiben Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- etwas Ingwer oder Pfefferkörnern
- eine Tasse Dinkelkörner
- Salz

Zubereitung

Für 4-8 Std. köcheln lassen, abseihen, erkalten lassen und evtl. das Fett abschöpfen. Die Brühe im Kühlschrank aufbewahren, aufgewärmt täglich (6 Wochen lang) 2 Tassen trinken.