



## Basische Gemüsesuppe mit Quinoa

### Zutaten für 4 Personen:

E	5 mittelgroße Karotten
E	3 große Erdäpfel
E	½ Sellerknolle
E	2 Peterwurzeln
E	5-6 Stk. Fu Ling (Kokosbaumrinde)
E	4 EL Yi yi ren (Coicis, Samen)
M	1 kleine 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.
- Yi Yi Ren leitet Feuchte Hitze aus und wirkt entzündungshemmend
- Quinoa ist glutenfrei. Unbedingt vor dem mitkochen HEISS abspülen. Saponine - der natürliche Schutz es Getreides – reizen den Darm.