



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Andreas Wildkräutersuppe

Zutaten

1	Zwiebel
1	Becher Sauerrahm
etwas	Zitronensaft, Ahornsirup, Pfeffer, Salz
Kräuter:	Sauerampfer, Brennessel, Frauenmantel, Giersch, Gänseblümchen, Wiesenbärenklau, Schafgarbe, Labkraut, Fette Henne.

Zubereitung

Zwiebel in Ghee dünsten, die Kräuter waschen und mitdünsten, mit Wasser oder Brühe aufgießen, alles pürieren, mit Sauerrahm verfeinern und mit etwas Reismehl binden.

Mit Zitrone, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

