



Erde

- 4 geviertelte Shiitakepilze
- 1 in Scheiben geschnittene Karotte
- 1 in Scheiben geschnittene Zucchini
- 1 grob gewürfelter roter Paprika
- 1 Handvoll nudelig geschnittenes Weißkraut
- 1 Handvoll Erbsenschoten
- 1 Handvoll Sojabohnensprossen
- 1 – 2 TL Rohrzucker

Holz

- 2 geschälte, gewürfelte Fleischtomaten

Metall

- 1 Bund in Ringe geschnittene Jungzwiebel,
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 kleine, rote, frische Chili, mit Kernen fein gehackt
- 1 TL gemörserter Koriandersamen

Wasser

- Tamari (weizenfreie Sojasauce) nach Geschmack
- unraffiniertes Meersalz nach Geschmack

Feuer

- heißes Wasser nach Bedarf

Magische Krautsuppe

(Für ca. 3 l)

Kurbelt den Stoffwechsel an

3 l Wasser aufkochen, Gewürze (außer Tamari und Salz) und Kraut 5 Minuten kochen. Restliches Gemüse zufügen und knackig kochen. Zuletzt Jungzwiebel und Sojabohnensprossen zufügen, mit Salz und Tamari abschmecken und noch einmal aufkochen.

Tipp: Ab 16 Uhr sollten Sie keine Kohlehydrate mehr zu sich nehmen. Aber von dieser Suppe können Sie so viel essen wie sie wollen. Eventuell auch mit Glasnudeln.