



LEBE EINFACH LEICHT!

Feine Tomatensuppe für Kopfweh geplagte und andere "Hitzköpfe"!



- 150 Selleriestangen
- 1 TL Butter
- 350 ml Wasser
- 1 Fleischtomate
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 Prise Pfeffer, etwas Salz,
- 2 EL Petersilie

150 g Selleriestangen Schälen (von den Fäden befreien) und in kleine Stückchen schneiden
in einem Teelöffel Butter andünsten
mit 350 ml Wasser aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen
1 Fleischtomate oder 2-3 kleine Tomaten klein schneiden und zusammen mit etwa 2 EL
Tomatenmark in die Suppe geben.
1/2 TL brauner Zucker, 1 Prise Pfeffer, etwas Salz, 2 EL Petersilie dazu geben und alles nochmal 15
Minuten köcheln lassen.
Alles im Mixer fein pürieren, dazu 2 Scheiben Dinkelknäcke.

Guten Appetit

! Bei Tomaten grundsätzlich darauf achten, dass du den Strunk ausschneidest, er ist nicht zum Essen geeignet.

Martina Kahlert | Expertin für TCM-Diätetik | Beratung | Kurse | Coaching | HP für Psychotherapie
Ernst-Hatz-Str. 7a | 94099 Ruhstorf a.d.Rott | Mobil: +49 (0)172-80 35 461
Tel. +49 (0)8531-32008 | Home: lebe-einfach-leicht.de | Mail: info@lebeeinfachleicht.de