



Karottensuppe nach Moro

Portionen: 4

Arbeitszeit: 15 min

Kochzeit: 60 min

Beschwerden: **Durchfall** (unterstützt Kinder, Erwachsene und sogar Tiere)

ZUTATEN

- 500 g Karotten
- Wasser
- 3 Gramm Salz (= ca. 1 gestrichener Teelöffel)

Zubereitung:

1. Karotten sparsam schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Zusammen mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben.
Mindestens eine bis eineinhalb Stunden kochen.
3. Mit dem Mixer pürieren (oder durch ein Sieb streichen)
4. Mit kochendem Wasser wieder auf insgesamt 1 Liter auffüllen.
5. 3 g Salz hinzufügen (ca. 1 gestrichener Teelöffel).

Tipp:

Die lange Kochzeit ist sehr wichtig!

Nur so können sich die sogenannten Oligosaccharide bilden - kleine Zuckermoleküle, die Durchfallerreger an sich binden und dadurch unschädlich machen.

5-6 kleinere Portionen täglich über den Tag verteilt essen.

