

Suppe für den Wasserhaushalt

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum viel Wasser speichern, oder wenn Sie ganz einfach gerne Suppe essen, können Sie statt einer Mahlzeit auch eine Entschlackungssuppe essen. Das Rezept:

Zutaten

- 6 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Paprikas
- 1 x Sellerie
- 1 Weißkohl
- Gewürze



Zubereitung

1. Waschen Sie das Gemüse, schneiden Sie alles klein und kochen Sie das Gemüse eine gute Stunde in kochendem Wasser. Sie können die Suppe würzen mit Pfeffer, Tamari
2. Sojasauce,
3. Rosmarin, Oregano, Thymian oder Basilikum. Verwenden Sie kein Tafelsalz! Pürieren Sie alles zu einer cremigen
4. Suppe. Die Entschlackungssuppe ist sehr kalorienarm und darf uneingeschränkt gegessen werden.