

Schnelle Abhilfe bei Durchfall: Morosche Karottensuppe

- ✓ hilft nachweislich bei Darminfekten
- ✓ wirkt gegen antibiotika-resistente Bakterienstämme
- ✓ Karotten sind reich an Vitamin A, Ballaststoffen, Mineralien und Spurenelementen

Zubereitung:

- 1kg Karotten (am besten natürlich Bio!)
- Karotten waschen, Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden
- mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen
- nach dem Aufkochen auf niedriger Stufe 90 Minuten köcheln lassen
- während dieser Zeit bei Bedarf immer wieder Wasser nachgießen
- Karotten nach 90 Minuten abgießen und den Saft auffangen
- Anschließend mit einem Elektromixer pürieren oder durch ein Sieb drücken (umso feiner püriert wird, desto besser erreichen die Oligosaccharide, die sich während der langen Kochzeit bilden, die Darmwand)
- jetzt den aufgefangenen Gemüsesaft wieder zum Karottenpüree dazugeben
- circa 1 Gramm Kochsalz dazugeben (entspricht 1 Teelöffel)
- abkühlen lassen bis es handwarm oder kälter ist

Im Akutfall in kleinen Portionen vier bis fünf Mal verteilt über den Tag anbieten (abgekühlt auf Zimmertemperatur)

*vorsorglich weise ich darauf hin, dass die Moro'sche Karottensuppe bei schweren Erkrankungen nur therapiebegleitend zu verstehen ist und keinesfalls eine Therapie komplett ersetzt.