



Urs P. Prétôt
Praxis für Akupunktur
und chinesische Arzneimittel

Gerbergasse 14
4001 Basel
+41 (0)61 263 89 89
www.tcmarztbasel.ch
up.pretot@tcmarztbasel.ch

Hühnerkraftbrühe

Zutaten

- ☐ 4-5 l Wasser
- ☐ 1 Biohuhn oder Hühnerbeine
- ☐ 2-3 Zweige Thymian
- ☐ 1 Zweig Rosmarin
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 1 Sellerie und Blätter
- ☐ 1-2 grosse Zweige Liebstöckel
- ☐ 1 Stück Wirsing oder 1-3 Mangoldblätter
- ☐ 1 Stück Ingwer 50-80 gr
- ☐ 1 grosse Zwiebel (evtl. mit einigen Nelken gespickt)
- ☐ 1 Stange Lauch
- ☐ 1 Teelöffel Koriandersamen
- ☐ 1 Stück Kunbu oder Wakame (Algen)
- ☐ 1 Bund Petersilie
- ☐ Angelikawurzel (Dang Gui) – bei uns oder in einer Apotheke zu beziehen

Die zusätzliche Beigabe der chinesischen Kräutermischung «Dun Ji Tang Liao» wirkt unterstützend und verstärkend.

Bei Lian Chinaherb AG können Sie die Kräutermischung per Mail oder über Telefon 044 786 99 99 direkt bestellen.

Video zur Zubereitung der Hühnerkraftbrühe

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen, dann im Minimum 24 Stunden (bis 36 Stunden) auf kleinstem Feuer köcheln lassen. Danach abgiessen – feste Bestandteile in den Kompost oder Abfall.

Bei Bedarf würzen.

Täglich 1-2 Tassen Hühnerbrühe.
Bei Blutmangel speziell zu empfehlen.