Brokkoli-Sellerie-Cremesuppe - Alle BG

Zutaten:

- 500 g Brokkoli
- 2 St. Zwiebeln
- 250 g Stauden- oder Knollensellerie
- 250 g Petersilienwurzel
- Würze
- Salz
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Eßl. Ghee
- 1,5 l Wasser

Zubereitung:

Zwiebeln grob hacken mit dem Ghee andünsten. Restliches Gemüse kleinschneiden oder würfeln und mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, 3 Eßl. Würze dazugeben und 10 Min. auf niedriger Temperatur köcheln bis das Gemüse nicht mehr ganz bissfest ist. Gemüse pürieren, mit Zitronensaft und Salz würzen.

Ergibt etwa 8 Portionen

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de
Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel