

Leckere vegane Kraftsuppe für die Abwehrkraft

❖ Zutaten für 2 Personen

- 1 große Zwiebeln
- 1 große Möhre
- 1 grüne Paprika
- 1 EL Gemüsebrühe / 1 Prise Salz
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Olivenöl
- 1 -2 Teelöffel Meerrettich
- 3 EL gehackte Walnüsse
- 1 l Wasser
- Evtl. einige Croutons

❖ Zubereitung:

In einem Suppentopf die gewürfelte **Zwiebel** in **Olivenöl** leicht anbraten.

Die nach Laune geschnittenen **Möhre** und **Paprika** dazu geben. Mit ca. **1 Liter Wasser** auffüllen, den **Meerrettich** sowie die **Haferflocken** und **Walnüsse** hinzugeben.

Das ganze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Mit Croutons servieren.

!bon appetit!



❖ Wirkweise der Suppe:

Sie stärkt enorm die Abwehrkraft, unterstützt die Lebenskraft, wärmt von innen und unterstützt die Verdauungsorgane. Dabei wirkt sie Säfte- und Blutbildend. Gleichzeitig reinigt sie den Körper von Schleimansammlung und Schlackenstoffen.

❖ **Wirkweise der einzelnen Zutaten**

➤ **Zwiebeln**

sind scharf, süß und warm. Sie wärmen das Innere, stärken das Immunsystem, die Verdauungskraft, stärken die Lunge und reinigen die Atmungsorgane von Schleimansammlungen.

➤ **Hafer**

ist süß, war und befeuchtend. Er stärkt die Lebenskraft, das Immunsystem. Bei Erschöpfung und Burnout.

➤ **Meerrettich**

ist scharf, warm. Er stärkt das Immunsystem, vertreibt Erkältungen und wirkt schleimlösend und entstickend

➤ **Möhren**

sind süß, warm. Sie stärken die Verdauungsorgane und unterstützen die Körpersäfte. Als Wurzelgemüse speichern sie Kraft und Saft und unterstützen die Blutbildung.

➤ **Grüner Paprika**

sind bitter und etwas süß. Sie wirken entgiftend, regen die Leber und Magentätigkeit an.

(Sie wirkt hier den wärmenden, nach oben gerichteten Wirkungen der anderen Lebensmittel ausgleichend entgegen.)

➤ **Walnüsse**

sind süß, warm und fettig. Sie stärken die Lebenskraft, unterstützen die Verdauung. Außerdem schmecken sie furchtbar lecker.

➤ **Salz**

Hilft dem Körper, Flüssigkeiten festzuhalten, was in der trockenen, kalten Jahreszeit wichtig ist (Die Tibeter verzehren in ihrer extrem trockenen Umgebung sehr viel Salz!)