

KNOCHENBRÜHE

ENTGIFTEND

APPETITANREGEND

GUT FÜR DIE GELENKE

NÄHRSTOFFBOOSTER

GUT FÜR DIE VERDAUUNG

GUT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

STÄRKEND

WAS DU BRAUCHST:

- EINEN GROßEN TOPF
- ETWA 500G KNOCHEN
(AM BESTEN GEEIGNET SIND
GELENKKNOCHEN, MARKKNOCHEN, <
ABER AUCH FLEISCHIGE KNOCHEN)
- ETWA 1,5L WASSER
- 2-4 EL APFELESSIG ODER ZITRONENSAFT
(LÖST DIE NÄHRSTOFFE AUS DEN KNOCHEN)
- OPTIONAL: GEMÜSE, KRÄUTER WIE Z.B.
- DILL, MAJORAN, BASILIKUM, PETERSILIE
- GEDULD (VOR ALLEM DEIN HUND)

WIE DU SIE ZUBEREITEST:

DU GIBST DIE KNOCHEN IN EINEN TOPF UND SO VIEL WASSER DAZU, DASS ALLE KNOCHEN BEDECKT SIND. DAZU GIBST DU MIND. 2 ESSLÖFFEL APFELESSIG ODER ZITRONENSAFT.

DANN KOCHST DU ALLES EINMAL KRÄFTIG AUF UND LÄSST ES ANSCHLIEßEND FÜR MIND. 12-24 STUNDEN AUF KLEINER FLAMME KÖCHELN. BEI BEDARF WASSER NACHGIEßEN. DIE KOCHZEIT KANN PROBLEMLOS ÜBER NACHT UNTERBROCHEN WERDEN. DIE LANGE KOCHZEIT IST WICHTIG, DAMIT DIE NÄHRSTOFFE IN GROßER ZAHL AUSGELÖST WERDEN - DIE SUPPE GELIERT IN KALTEM ZUSTAND, WENN SIE FERTIG IST.

SOLLTEST DU ZUSÄTZLICH KRÄUTER ODER SUPPENGEMÜSE DAZU GEBEN WOLLEN, DANN BITTE ERST ETWA EINE STUNDE VOR FERTIGSTELLUNG. DANN GGF. ETWAS FETT ABSCHÖPFEN, FLEISCH VON DEN KNOCHEN LÖSEN UND DIE SUPPE IN KLEINEN PORTIONEN EINFRIEREN, Z.B. IN EISWÜRFELFORMEN.



WICHTIG:

DIE AUSGEKOCHTEN KNOCHEN NICHT MEHR FÜTTERN, SONDERN WEGWERFEN!