**Rezept Gemüsesuppe**

Pro Mahlzeit:

½ Liter Wasser, ca. 150 g. Gemüse, 1 EL Dinkelgries, Salz, Gewürze und frische Kräuter;

Beim Gemüse soll immer Fenchel mit dabei sein. Ansonsten kann täglich gewechselt werden.

Frisches Gemüse klein schneiden.

Die Suppe mit den Heilgewürzen Quendel, Bertram, Galgant sowie mit Salz abschmecken.

Den Dinkelgries ca. 10 Min. mitkochen.

Wer mag darf nachwürzen mit Bohnenkraut, Ysop, Petersilie oder anderen frischen Kräutern.

Wichtig ist, dass die Suppe schmeckt.

Probiere sie einmal mit etwas Essig. Dieser reinigt den Darm und kurbelt den Stoffwechsel an.

Du darfst so viel Suppe essen, wie Du magst.