



Rezept

Moro´sche Karottensuppe

Zutaten

500g geschälte Bio-Karotten

1 Liter Wasser

1 Teelöffel Salz

Etwas abgekochtes Wasser zum Auffüllen

Zubereitung

Geschälte und klein geschnittene Karotten in 1 Liter Wasser für **1,5 - 2 Stunden!** mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Nach Ende der Kochzeit die Karotten pürieren, mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter auffüllen und einen gestrichenen Teelöffel Salz zugeben.

Wichtig

Die Moleküle, die für die Wirkung der Moro´schen Karottensuppe verantwortlich sind, werden erst nach **ca. 1,5 - 2 Stunden Kochzeit** frei. Bei korrekter Zubereitung kann diese „Suppe“ eine antibiotische Wirkung haben. Bei **kürzerer Kochzeit ist keine Wirkung gegeben.**

Tipp

Bereite gleich größere Mengen der Moro´schen Karottensuppe zu und friere einige Portionen ein. So hast Du bei Bedarf jederzeit welche zur Hand.