



DIÄTOLOGIN
Martina Heigl
BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungs- und
Ernährungsmedizinische Beratung
Tel.: 0650 / 415 71 86
URL: www.diaetologin-heigl.at
Mail: office@diaetologin-heigl.at

Suppenwürze selbstgemacht

Zutaten: 1 kg Suppengemüse, ¼ kg Salz jodiert, 1 Bund Petersilie, 1 TL getrocknete Steinpilze

Zubereitung: Gemüse und Petersilie fein zerkleinern, getrocknete Steinpilze hacken und zum Gemüse geben. Anschließend die Masse noch mit jodiertem Salz vermischen. Die Suppenwürze in Gläser geben (dicht befallen) und verschließen.

Die Suppenwürze halt bis zu einem Jahr im Kühlschrank. 😊



Gutes
Gelingen!