



DIÄTOLOGIN
Martina
Brunnmayr
BSC MSC NUTR. MED.

Suppenwürze selbstgemacht

Zutaten: 1 kg Suppengemüse¹ (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilwurzel, Lauch),
¼ kg Salz jodiert, 1 Bund Petersilie, 1 TL getrocknete Steinpilze

¹ Das Verhältnis der Gemüsesorten zueinander kann nach Lust und Laune gewählt werden.
Meine Empfehlung: 500 g Karotten, 300 g Sellerie, 100 -150 g Pastinaken oder Petersilwurzel,
50-100 g Lauch

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 befüllen) und verschließen.

Die Suppenwürze halt bis zu einem Jahr im Kühlschrank. 😊

Verwendung: 1 EL selbst gemachte Suppenwürze für 1 L Suppe



Gutes
Gelingen!