



DIÄTOLOGIN  
Martina  
Brunnmayr  
BSC MSC NUTR. MED.

# Suppenwürze selbstgemacht

## Reizdarm

Zutaten: 1 kg Suppengemüse<sup>1</sup> (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilwurzel),  
¼ kg Salz jodiert, 1 Bund Petersilie

<sup>1</sup> Das Verhältnis der Gemüsesorten zueinander kann nach Lust und Laune gewählt werden.  
Meine Empfehlung: 500 g Karotten, 400 g Sellerie, 100 g Pastinaken oder Petersilwurzel

Zubereitung: Gemüse und Petersilie fein zerkleinern 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!