



Rezept der Woche

Pak Choi-Kräuter-Suppe mit Crackern

6 EL Buchweizenmehl 1 Prise Salz 1 EL Brotgewürz 12 EL Mineralwasser optional Sesam oder Kürbiskern	gut vermischen. Den Teig auf einem Backblech aus je 1 EL einen Kreis auftragen und bei 180 Grad ca. 25. Minuten backen.
1 EL Butter	in einem Topf erhitzen.
1 EL Buchweizenmehl	hinzufügen und sehr kurz anschwitzen. Mit
600 ml Gemüsebrühe	ablöschen und glatt rühren.
1 Pak Choi, strunk entfernt, in Stücken oder 1 Bd Mangold, in Stücken	hinzufügen, kurz köcheln lassen und pürieren.
300 ml Sahne 5 EL frische Kräuter, gehackt z.B: Kapuzierkresse, Brennessel, Basilikum, Schnittlauch	hinzufügen. Mit
Salz	abschmecken. Mit
Leinöl Blüten	und den Crackern garnieren und sofort servieren. Guten Appetit!

Für die Darmgesundheit – nach F.X. Mayr

Dieses Rezept wird im Gesundheitshotel Spanberger von der Urgroßnichte des Darmpioniers F.X. Mayr serviert. Er wurde in der Darm-Mikrobiom-Forschung mit der MayrKur bekannt. Für mehr Infos empfehlen wir das Buch „F.X. Mayr – Ein Leben für die Gesundheit“, erhältlich beim Brandstätterverlag.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

