

## *Moro-Möhrensuppe*

### Zutaten:

500g geschälte, grob zerkleinerte Karotten

1l Wasser

3g Salz

### Zubereitung:

1. Köcheln Sie die Karotten in Wasser in einen Topf mit Deckel **mind. 1 std.** lang
2. Anschliessend pürieren Sie die Suppe oder drücken sie durch ein Sieb.
3. Füllen Sie die Suppe mit Wasser wieder auf 1 Liter auf
4. Fügen Sie 3g Salz hinzu

### Verzehrempfehlung:

Bei akutem Magen-Darm-Infekt essen Sie zusätzlich zur Schonkost stündlich 2-4EL der Suppe, bzw. alle 2 Std. eine kleine Schüssel.

Bei chronischen Durchfällen essen Sie 30 min. vor jeder Mahlzeit einen kleine Schüssel.

### Tipp:

Kochen Sie doch eine grössere Menge und frieren die Suppe Portionsweise ein.

*Gute Besserung!*