



KÖRPER . SEELE . GEIST
PRAXIS ANDREA FÄSSLER



DIE GRÜNDONNERSTAGS-SUPPE **KRÄUTERKRAFT IM FRÜHLING** MIT DER "GRÜNEN 9"

PRAXIS ANDREA FÄSSLER
TRADITIONELLE EUROPÄISCHE NATURHEILKUNDE
KINESIOLOGIE
KLASSISCHE MASSAGE
FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Schwänberg 5718 · 9100 Herisau
www.andreafaessler.ch
praxis@andreafaessler.ch
<https://shop.andreafaessler.ch>
+41 79 566 79 40



URSPRUNG

Der Inhalt der 9 Frühlingskräuter hat die Bedeutung der 9 Monate des Wachstums und der 3 Wintermonate der Ruhe. Die Frühlingskräuter ergeben eine kraftvolle Suppe mit wertvollen Inhaltsstoffen. Traditionell zubereitet am Gründonnerstag.

PRAXIS ANDREA FÄSSLER
www.andreafaessler.ch
praxis@andreafaessler.ch
<https://shop.andreafaessler.ch>



KÖRPER . SEELE . GEIST
PRAXIS ANDREA FÄSSLER



REZEPT

Für 4 Personen

9 Handvoll von 9 frischen Wildkräutersorten wie Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Gundermann, Scharbockskraut, Vogelmiere, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Gänseblümchen, Giersch, usw.

1 Zwiebel, fein geschnitten

2 mittlere Kartoffeln, geschält und gewürfelt

je 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Liter Gemüsebouillon oder Ingwerwasser

Butter zum Dünsten

Nach Belieben Rahm oder Creme fraiche

Zwiebel im Butter andünsten, Kartoffeln dazugeben, mit 1 Liter Bouillon ablöschen, köcheln, bis die Kartoffeln weich sind, Kräuter dazugeben und pürieren, abschmecken mit Rahm, ev. nachwürzen.

Mit Blüten dekorieren.

PRAXIS ANDREA FÄSSLER
www.andreafaessler.ch
praxis@andreafaessler.ch
https://shop.andreafaessler.ch



EN GUETE UND EINEN KRAFTVOLLEN FRÜHLING

Wünscht Ihnen

PRAXIS ANDREA FÄSSLER
TRADITIONELLE EUROPÄISCHE NATURHEILKUNDE
KINESIOLOGIE
KLASSISCHE MASSAGE
FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Schwänberg 5718 9100 Herisau
www.andreafaessler.ch
praxis@andreafaessler.ch
https://shop.andreafaessler.ch
+41 79 566 79 40

Frühlingskräuter vitalisieren, unterstützen den ganzen Organismus in seiner Arbeit und bringen die Kraft des Anfangs und der «Wiederbelebung» mit. Die im Frühling sehr milden Kräuter schmecken wunderbar und enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle und andere sekundäre Pflanzenstoffe.