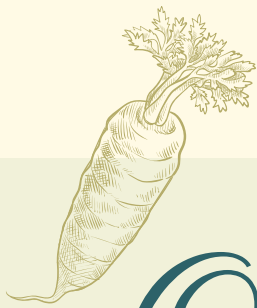




# Holistic Hack #3



## Omas BoneBroth



### ZUTATEN

- 0,5 KG RINDERMARKKNOCHEN ODER 1 SUPPENHUHN
- SUPPENGRÜN IM BUND
- 1 FRISCHE ZWIEBEL
- 1 STÜCK FRISCHER INGWER
- 1,5 L GEFILTERTES WASSER

### SO GEHT'S

GEMÜSE REINIGEN UND GROB ZERKLEINERN. ZUSAMMEN MIT DEN KNOCHEN ODER SUPPENHUHN MIT WASSER IN EINEN TOPF GEBEN. ALLE ZUTATEN SOLLTEN MIT WASSER BEDECKT SEIN. ALLES AUFKOCHEN LASSEN UND DANN 4 - (BESSER) 8 STUNDEN KÖCHELN LASSEN. DIE BRÜHE ÜBER EINEM SIEB ABGIESSEN UND GENIESSEN ODER EINFRIEREN/ EINWECKEN.