



## REZEPT

# ayurvedische Milchsuppe mit Kartoffeln

### ZUTATEN für 2 Personen

- 500 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 3-4 Kartoffeln (je nach Größe und Hunger)
- Ajowansamen (Königskümmel)
- Fenchelsamen
- 1/4 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL Bockshornklee
- Suppenwürze nach belieben
- ev. Salz



### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, in die gewünschte Stückgröße schneiden und weich kochen.

Milch, Wasser und Gewürze zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten am Herd köcheln lassen.

(Ich bin eine Meisterin im "Milch-übergehen-lassen" - bleib also achtsam neben dem Herd stehen :))

Nach der Kochzeit wird auch schon angerichtet: Suppe in den Teller oder in die Schüssel geben und Kartoffeln hinzufügen.

### Lass es dir schmecken!

#### FOOD OIL TIPP

Mische die folgenden Öle von doTERRA in einer 2,5 ml Glasflasche zusammen:

- 5 Tr. Kurkuma
- 5 Tr. Kümmel
- 5 Tr. Fenchel

Füge dann 1 Tropfen dieser Mischung deiner Suppe kurz vor dem Servieren hinzu (achte darauf, dass die Suppe nicht mehr zu heiß ist!)

Die Ölmischung ersetzt die Samen!