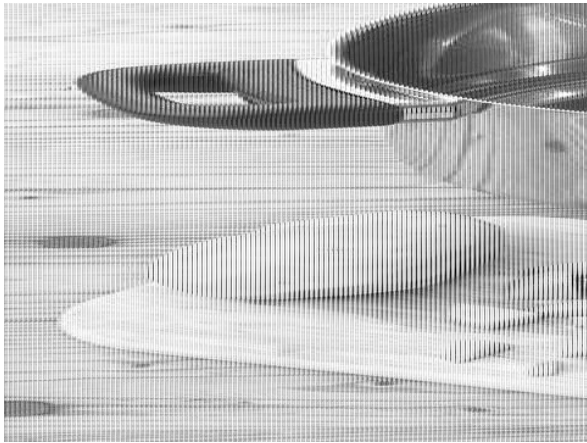


# Fastenkur Kükaleiwa



MSL / Irene Lehmann

## ZUTATEN (FÜR 5 PORTIONEN)

### Zutaten für mehrere Portionen

1 - 2 EL	Kümmel
1 - 2 EL	Fenchel
1 - 2 EL	Leinsamen (ganz)
500 g	rohe Kartoffeln
1 Liter	Wasser
	Handvoll Brennnessel nach
1	Belieben

---

Dauer:	10 min
Niveau:	Einfach

---

## 1. SCHRITT

500 g Kartoffeln, 1 Handvoll Brennnessel, 1 - 2 EL Kümmelsamen,  
1 - 2 EL Fenchelsamen, 1 - 2 EL Leinsamen

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Brennnesseln  
abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Zusammen mit Kümmel-, Fenchel-, Leinsamen, Kartoffeln  
und 1 l Wasser in einen Topf geben und 20 Minuten leise  
köcheln lassen. Danach abseihen. Über den Tag verteilt,  
mehrere Tassen warm trinken, die erste ¼ Stunde vor dem  
Frühstück, die letzte vor dem Zubettgehen.