

## Rezept

### Knochenbrühe

#### Zutaten:

1 Kg Markknochen biologisch gehaltener, Gras gefütterter Tiere  
Zwiebeln, Knoblauch  
Stangen Sellerie und Karotten nach Geschmack  
Apfelessig (2-3 Eßl)  
Kräuter (Lorbeerblätter, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salbei, ..) nach Geschmack  
Gewürze (Pfeffer, Nelke, Piment,..) nach Geschmack  
Wasser

#### Zubereitung:

Die Knochen mit Wasser bedecken.  
Apfelessig hinzu geben  
auf niedriger Stufe für 6 bis 48 Stunden kochen lassen (Die Knochen sollen sich am Ende mit den Fingern zerbröseln lassen)  
in der letzten Stunde Gemüse, Kräuter und Gewürze zugeben.  
Nach dem kochen die Brühe durch ein Sieb gießen und schnell abkühlen lassen. Evtl. Fett abschöpfen.  
Im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern.

#### Dosierungsempfehlung:

täglich 2 Tassen

gibt es auch in fertig über [biopure.eu](http://biopure.eu) zu bestellen