

RATGEBER

BitterKraft![®]



Bio-Qualität – ohne Lauch, Kohl, Zucker & Hefe



Ohne Konservierungsstoffe • vegan



FASTEN-SUPPE MIT UR-DINKEL (BIO)

Dinkelgrießsuppe mit feinen Kräutern

Schön, dass Sie sich für die BitterKraft!® Fasten-Suppe entschieden haben!

Die **Fasten-Suppe mit Ur-Dinkel (BIO)** ist ein veganes **Grießsuppenpulver mit Gemüse und Kräutern**. Sie basiert auf Bio-Dinkelgrieß und einer fein abgestimmten Kräutermischung und lässt sich schnell und unkompliziert zubereiten. Die Suppe eignet sich als leichte Mahlzeit oder als Zwischenmahlzeit im Rahmen bewusster Ernährungsphasen. Die Rezeptur orientiert sich an überlieferten klösterlichen Küchenrezepten aus dem Umfeld der **Hildegard von Bingen**.

Zutaten & Besonderheiten

Die Fasten-Suppe wird aus sorgfältig ausgewählten Bio-Zutaten hergestellt und kommt ohne unnötige Zusätze aus:



Bio-Dinkelgrieß



Gemüse



ausgewählte Kräuter wie
Ysop, Quendel und Galgant



Ohne tierische
Produkte (vegan)



Ohne Zucker und
Hefe



Ohne Lauch
und Kohl



Ohne Farb- und
Konservierungsstoffe

Bio-Zertifizierung: **DE-ÖKO-037**

Ergiebigkeit

Eine Packung ergibt ca. **6,4 Liter Suppe**,
entsprechend etwa **32 Portionen à 200 ml**.

Zubereitung

Etwa **1 Esslöffel** Suppenpulver in **ca. 150 ml Wasser**
einrühren.



Unter Rühren zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze **ca. 3 Minuten**
leicht köcheln lassen. Die Suppe kann nach Belieben mit Kräutern oder Croutons
verfeinert werden. Sie eignet sich sowohl als kleine Hauptmahlzeit als auch als leichte
Zwischenmahlzeit.

Verwendung im Alltag & in bewussten Ernährungsphasen

Die Fasten-Suppe mit Ur-Dinkel wird häufig im Rahmen reduzierter oder strukturierter Ernährung eingesetzt. Sie lässt sich gut in Tagesabläufe integrieren, in denen einfache, warme Mahlzeiten bevorzugt werden. Im Zusammenhang mit Fastenzeiten steht neben der Ernährung oft auch eine bewusste Gestaltung des Alltags im Vordergrund, etwa durch ruhige Aktivitäten, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Pausen. Die Suppe versteht sich hierbei als **Lebensmittel**, nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung oder medizinische Maßnahmen.

Qualität & Hinweise

- Bio-Qualität
- Vegan
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- Lebensmittel – kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037

FLY0058 - V1 Stand: 08/2026

BitterKraft!