

# Wywar-baza na zupę - bezmięсны

*Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)*

## **Składniki:**

- Cebula
- Czosnek
- Przyprawy: liście laurowe, kulki ziela angielskiego, sól, szczypta tymianku i kurkumy
- Olej MCT

## **Przygotowanie:**

Drobno poszatkowaną cebulę podsmażamy na patelni na oleju MCT, pod koniec dodajemy czosnek, chwilę smażymy. Całość przekładamy do gotującej się wody, dorzucamy przyprawy: liście laurowe, kulki ziela angielskiego, sól, szczyptę tymianku i kurkumy.

Do tak przygotowanego wywaru bezmięsnego dodajemy włoszczyznę i gotujemy wybraną zupę.