



Möhren-Kokossuppe

150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer
1 kg Möhren
3 EL Bratöl

1 l Wasser

150 ml Kokosmilch
3 EL Gemüsebrühepulver

Salz,
Pfeffer

und
häuten und fein würfeln.
schälen und ebenfalls fein würfeln.
waschen und in Scheiben schneiden.
in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel
darin kurz andünsten. Anschließend die
Möhrenscheiben dazugeben und für 5 Minuten
anbraten. Den Knoblauch und Ingwer hinzufügen
und weitere 2 Minuten braten lassen.
hinzufügen und aufkochen lassen. Für ca. 15
Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
und
hinzufügen und mit einem Stabmixer gut pürieren.
Mit
abschmecken.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-avena.de
www.biolandhof-avena.de