



## NÄHRWERTE PRO PORTION

---

Kalorien	290 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	22 g
Eiweiß	4 g

# KAROTTEN- Kokos-Suppe





## 4 Portion ZUTATEN

---

600g	Karotten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
400ml (1Dose)	Kokosmilch
kleines Stück	Ingwer
1- 3 EL	Zitronensaft
etwas	Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

---

Karotten in kleine Stücke schneiden und mit dem gehacktem Zwiebel dünsten.

Knoblauch und Ingwer dazugeben und nach 1min. mit der Kokosmilch und 400ml Wasser angießen.

Gewürze dazu und weich kochen (ca. 15min).

Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe kann man auch Portionsweise einfrieren.



Je nach Saison, kann man die Karotten auch z.B. durch Kürbis austauschen.