



Karotten Suppe

EASY VEGAN & VEGGIE

Zutaten für 1 bis 2 Portionen

- 500 g Karotten
- 1.5 l Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Ingwer, frisch oder getrocknet
- optional: 1 EL Hafer Cuisine (oder Soja Cuisine oder Reis Cuisine) & 1 EL frische gehackte Petersilie

Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel | l = Liter
TL = Teelöffel | K= Kohlenhydrate
E = Eiweiß | F = Fett | kcal = Kalorien

Zubereitung

- 1. Karotten etwa 15 Minuten in Salzwasser kochen. Beim Abgießen der Karotten das Kochwasser auffangen.**
- 2. Karotten mit einem Pürierstab pürieren und dabei nach und nach das Kochwasser, bis zur gewünschten Konsistenz, dazugeben.**
- 3. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional: Wer mag, gibt einen Klecks Hafer Cuisine dazu und streut frische Petersilie darüber.**

Hinweis: Du kannst auch einen Klecks Sahne nehmen, dann ist die Karotten Suppe nicht mehr vegan, sondern vegetarisch.

Nährwerte pro 100 g (mit Hafer Cuisine & Petersilie):

K: 2 g | E: 0,3 g | F: 0,3 g | kcal: 11