



Einfache Karottensuppe

ZUTATEN 1-2 PORTIONEN ZUBEREITUNG

- 500 g Bio-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)
- optional: 1 EL frische gehackte Petersilie

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 cremigen 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 Karottensuppe nicht mehr vegan, sondern vegetarisch.