



KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-SUPPE MIT KOKOSMILCH

ZUBEREITUNGSZEIT UND GAREN: 30 MINUTEN

ZUTATEN

- 250 g Kürbis
- 220 ml Kokosmilch oder Sauerrahm
- 1 Löffel NUTRILITE™ All Plant Protein
- 100 g Karotten
- 70 g Süsskartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 15 g Kürbiskerne
- 15 ml Olivenöl
- 15 g frischer Koriander oder Petersilie
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Kurkumapulver
- Optional: dünne Streifen Ingwer für

ZUBEREITUNG

1. Gemüse schälen und klein schneiden und in einem iCook Topf mit kochendem Salzwasser über VITALOK™ weich kochen. Abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Die Kokosmilch und das NUTRILITE All Plant Protein hinzufügen.
2. Alles erneut zum Kochen bringen, Curry und Kurkuma hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Masse in den Mixer geben und wenn gewünscht mehr Flüssigkeit hinzugeben, um eine dünnere Suppe zu erhalten.
4. Vor dem Servieren mit Kürbiskernen und Koriander garnieren.