



KAROTTEN- UND INGWERSUPPE

ZUTATEN

- 130 g Süßkartoffeln, geschält und grob geschnitten
- 120 g Kürbis, geschält und grob geschnitten
- 6 Karotten, geschält und grob geschnitten
- Olivenöl
- 1 Zwiebel, geschält und grob geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 20 g frischer Kurkuma, fein gerieben
- 30 g Ingwer, geschält und gerieben
- Saft von 1 Zitrone
- 550 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- Optional: 1 TL NUTRILITE Fibre Powder

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 200° C vor.
2. Geben Sie Süßkartoffel, Kürbis und Karotten in die Rührschüssel und würzen Sie mit Salz und Pfeffer und einem Tropfen Olivenöl. Mischen Sie gut durch, bis alles mit Olivenöl und Gewürz bedeckt ist. Geben Sie alles auf ein Backblech und schieben Sie es für 20 Minuten oder, bis es gar ist, in den Ofen. Nehmen Sie das Backblech aus dem Ofen und stellen Sie es beiseite.
3. Erhitzen Sie währenddessen das Olivenöl im Gar-topf auf mittlerer Stufe. Sobald die Pfanne heiß ist, fügen Sie Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Braten Sie die Zwiebel-Knoblauch-Mischung etwa 5 Minuten oder, bis Zwiebeln und Knoblauch glasig sind.
4. Fügen Sie dann frischen Kurkuma, Ingwer und das Ofengemüse dazu. Rühren Sie gut um und lassen Sie alles 5 Minuten köcheln.
5. Fügen Sie Wasser und Zitronensaft hinzu und lassen Sie alles 20-25 Minuten weiter köcheln. Rühren Sie immer wieder um.
6. Nachdem alles gar ist, geben Sie das optionale NUTRILITE Fibre Powder dazu und teilen den Pfanneninhalt in Portionen auf. Lassen Sie alles abkühlen und stellen Sie es dann in den Kühlschrank.
7. Nehmen Sie jede Portion heraus, wenn Sie sie essen möchten, und solange sie noch kühl ist, [Ukraine and UK only: blend everything together in the iCook blender until smooth.] mischen Sie alles mit einem Handmixer, bis eine homogene Masse entsteht.
8. Erwärmen Sie die Suppe auf dem Herd oder in der Mikrowelle und servieren Sie in Schalen.