

Rezepte mit Exoten: Möhrensuppe mit Ingwer und Kokos

Möhren schälen, zerkleinern, in heißem Rapsöl andünsten, den Ingwer schälen und reiben, zugeben und das Currypulver darüber stäuben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen.



Wirths PR

Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen danach pürieren. Inzwischen die Kokos-Chips in einer beschichteten Pfanne vorsichtig anrösten. Die Kokosmilch an die Suppe gießen, mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe in Suppenschalen gießen, mit einem Klecks cremig gerührter Crème fraîche anrichten und mit den frisch gerösteten Kokos-Chips bestreut servieren. Den Möhrensaft mit Manuka-Honig (stärkt das Immunsystem) süßen und dazu trinken. Mehr Rezepte gibt es auf www.1000rezepte.de [1].

Möhrensuppe mit Ingwer und Kokos **(für 4 Personen)**

- 500 g Möhren
- 2 EL Rapsöl
- 30 g Ingwer
- 1-2 EL Curry
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokos-Chips
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft
- 75 g Crème fraîche

- 800 ml Möhrensaft
- 1 EL Manuka-Honig MGO 100+ (gibt es im Reformhaus)

Pro Person: 375 kcal (1570 kJ), 5,8 g Eiweiß, 25,9 g Fett, 29,7 g Kohlenhydrate

Quelle: Wirths PR,
11.10.2017

Forum "Gesundes Hannover"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Vitamin Center](#) [2]

Quellen-URL:

<http://www.gesundes-hannover.de/aktuelles/rezepte-mit-exoten-moehrensuppe-mit-ingwer-und-kokos>

Verweise:

[1] <http://www.1000rezepte.de>

[2] <http://www.gesundes-hannover.de/gesundheits Themen/vitamin-center>