

Einfache Möhren-Kokos-Suppe



Zutaten für 2 Portionen:

4	Karotten
	Ghee oder Kokosöl
200 ml	Kokosmilch
1-2 EL	Gekörnte Gemüsebrühe (Kräuter-) Salz und Pfeffer
Topping	Zwieback, Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 20-25 Minuten

1. Die Karotten schälen, waschen und grob würfeln.
2. Ghee oder Kokosöl in einem Topf erhitzen. Karotten dazugeben und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, Wasser (150 ml) und gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. Mit dem Stabmixer pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die fertige Suppe mit Zwieback, Kürbiskernen, Sesam und Hanfsamen dekorieren.