

Cremige Karottensuppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

800 g	Karotten
4 ½ Tl	pflanzliche Suppenwürze
1 l	Wasser
2 Tl	Ingwer, gerieben
2 El	Cre Soy
2 El	gehackte Petersilie
2 Tl	Sesam

- ☞ Karotten würfeln oder in Scheiben schneiden, in einem beschichteten Topf andünsten, mit Wasser und Suppenwürze aufgießen und ca. 20 Minuten garen
- ☞ 1/3 der Karotten herausnehmen und den Rest pürieren
- ☞ Ingwer, Cre Soy, Petersilie und das 1/3 gegarte Karotten zugeben und auf Tellern anrichten
- ☞ Sesam fettfrei in einer beschichteten Pfanne anrösten, über die angerichtete Suppe streuen und servieren

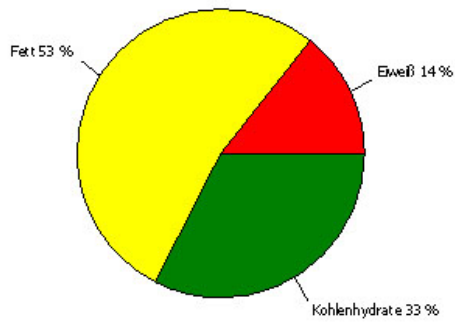
Tipp: beruhigt einen nervösen oder leeren Magen (Fastenende)

Auswertungen

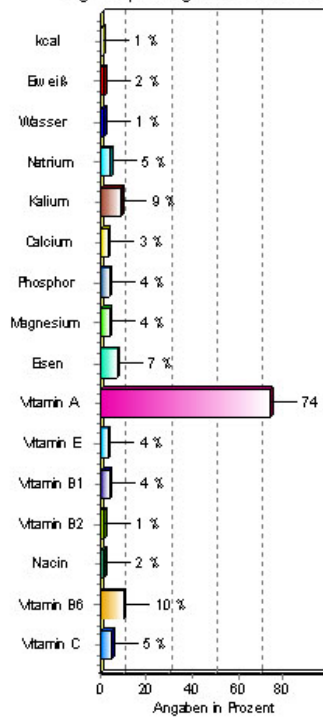
Karottensuppe

Nährstoffrelation

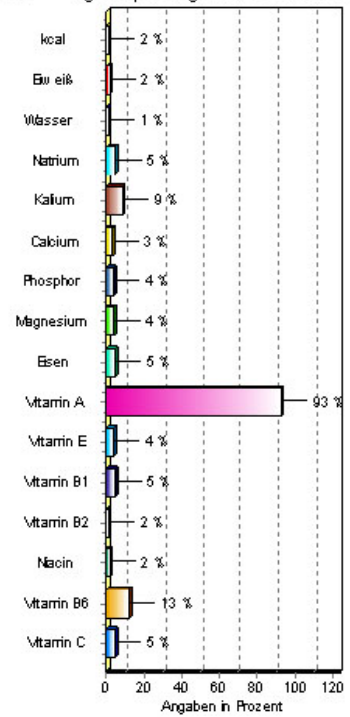
Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 30 kcal



Tagesempfehlung nach D-A-CH für Männer:



Tagesempfehlung nach D-A-CH für Frauen*



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)