

HISTAMINARME

SÜSSKARTOFFEL~KAROTTENSUPPE



DAOSin®

HISTAMINARME SÜSSKARTOFFEL~KAROTTENSUPPE

ZUBEREITUNG: 20 min

KOCHEN: 25 min

HISTAMINARM



ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kokosöl
- 300 g Kartoffeln
- 250 g Karotten
- 250 g Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika ca. 200 g
- 900 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Bio Kokosmilch
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln, Karotten und Süßkartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Paprika auch in Würfel schneiden.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel inkl. Knoblauch ca. 5 Minuten darin anschwitzen, mit Paprikapulver und Salz würzen. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben und die Suppe ca. 20 köcheln lassen, anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren und nochmal abschmecken.

