Rezept

Erdbeer-Mohn-Suppe

Ein Rezept von Erdbeer-Mohn-Suppe, am 06.06.2025

Zutaten

30 g	Mohnsamen
½	Banane (ca. 75 g)
50 g	helles Mandelmus
1/4 TL	gemahlene Vanille
350 g	Erdbeeren
20 g	Zitronensaft
200 g	ungesüßter Sojadrink
1 EL	getrocknete Soft-Cranberrys

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 24 g F, 12 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Mohnsamen in den Mixtopf geben und 1 Min. / Stufe 9 fein mahlen. Die Erdbeeren abbrausen und entkelchen. 125 g Erdbeeren beiseitelegen, die übrigen Beeren halbieren und in den Mixtopf geben.

2. Die Bananenhälfte schälen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Mandelmus in den Mixtopf geben und alles 10 Sek. / Stufe 5 pürieren. Mixgut mit dem Spatel nach unten schieben. Sojadrink und Vanille dazugeben und alles 30 Sek. / Stufe 8 pürieren.

3. Die Erdbeersuppe in zwei tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Übrige Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Die Cranberrys fein hacken und ebenfalls darauf verteilen.