

Rezept

Exotische Möhrensuppe

Ein Rezept von Exotische Möhrensuppe, am 24.02.2024

Zutaten

1/2 Apfel	1 EL Rapsöl
1 TL Currypulver	1 Babygläschen Möhren (190 g)
150 ml Hefebrühe	150 ml Milch (oder Kokosmilch)
Salz	Pfeffer
Zucker	2 EL Apfelsaft
1 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Apfel schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Apfel darin unter Rühren andünsten. Curry überstäuben.

2. Möhrenmus, Brühe und Milch einrühren. Zum Kochen bringen. Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Apfelsaft abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.