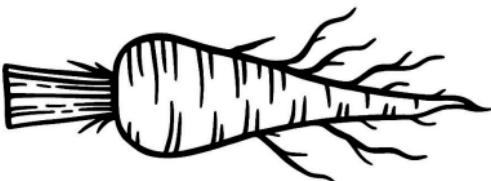




WILDE-MÖHREN-APFEL-SUPPE MIT INGWER



ZUTATEN (für 2–3 Portionen):

200 g Wilde-Möhren-Wurzeln (oder gemischt mit normalen Karotten),
1 Apfel, ½ Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 EL Öl, 500 ml Brühe, Salz, 1/8 Liter
Schlagobers oder Kokosmilch.

SO GEHT'S:

1. Zwiebel, Ingwer und Apfel in Öl anrösten.
2. Möhren zugeben, mit Brühe auffüllen, 30 Min. köcheln.
3. Pürieren, abschmecken, Schlagobers einrühren und heiß servieren.

TIPP: Wärmend, aromatisch und süßlich – perfekt zu einem frischen Brot oder einer knusprigen Semmel.