



Ein Service von:

intervallfasten.org

Möhren-Aprikosen-Suppe

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FASTENTAGE



Zutaten:

- 6 große Möhren
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 1 l Gemüsebrühe

*Für Vegetarier:
geeignet*

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavensirup
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 4 Stiele frischen Oregano

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Knoblauch, Zwiebeln schälen, fein hacken. Möhren waschen, schälen und grob würfeln. Aprikosen würfeln.
2. In einem Topf mit Öl Knoblauch, Zwiebeln und Möhren ca. 5 Minuten glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aprikosen und Brühe hinzufügen. Ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
4. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronensaft und Agavensirup würzen. Mit frischen Oreganoblättern bestreuen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.