



Ein Service von:

intervallfasten.org

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FASTENTAGE



Zutaten:

- 250 g Süßkartoffeln
- 100 g Möhren
- 1 Schalotte
- 10 g Ingwer
- 50 g Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl

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

- 450 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 ½ TL Kurkuma

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln. Schalotte fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte glasig andünsten. Süßkartoffel, Möhren und Ingwer hinzufügen und mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Temperatur 20-25 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, fein pürieren. Creme fraiche unterrühren, in Suppentassen anrichten und los löffeln.

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.