

Ingwer-Möhren-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

320 g	Karotten
Saft von vier	Orangen
	frischer Ingwer
600 ml	Gemüsebrühe
1,5 EL	Öl

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und im Öl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 15 min köcheln lassen. Den Orangensaft und klein geschnittenen Ingwer zufügen. Das Ganze mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

- Eine kleine Vitamin- und Mineralstoffbombe – Vitamin A und C sowie Kalium. Ingwer fördert die Verdauung.



Nährwerte pro Person:

2 g Eiweiß, 5 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 85 kcal

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Bellevue