

Am Freitag: Brokkolicremesuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Brokkoli
- 1 Kartoffel
- Sojasahne
- Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel Kuzu oder Pfeilwurzmehl

Zubereitung:

Gemüse waschen, klein schneiden und in Öl erhitzen. Warmes Wasser zugeben, bis das Gemüse etwa einen Zentimeter bedeckt ist.

Gemüse weich kochen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen.

Kuzu mit wenig kaltem Wasser aufrühren.

Die Suppe pürieren und mit Kuzu binden.

Den Topf von der Herdplatte nehmen, je nach Geschmack mit Sojasahne abschmecken.

Guten Appetit

FASTEN MIT WOHLFÜHLSUPPEN ist ein schonendes Fasten, das auch für Berufstätige geeignet ist.

© Rezept und Foto: Svenja Holzer



Weitere Rezepte zum FASTEN MIT WOHLFÜHLSUPPEN finden Sie in dem Buch **ACIDOSE-NATURKÜCHE** ab Seite 226.

ISBN: 978-3-9811851-1-9

