

## Kartoffel-Karotten-Suppe

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 große Gemüsezwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1-2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe
- 2 große Möhren in Scheiben
- 2 große Kartoffeln in Scheiben
- 6 große Tassen Wasser
- Frische Kräuter
- Miso und weißer Balsamico



### Zubereitung:

Gemüsezwiebel und Knoblauch im Öl goldgelb anbraten, die Gewürze dazugeben.

Die Kartoffel, Möhren und Wasser dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse pürieren, eventuell warmes Wasser dazugeben.

Die Suppe mit Miso, Balsamico und diversen Kräutern abschmecken.

### Guten Appetit

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

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

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

ISBN: 978-3-9811851-1-9

