

Cremige Zucchini-Suppe (roh)

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
200 g	Zucchini	in Stücke
200 ml	Wasser	
3 Stk.	Melissenblätter	
2 EL	Mandelmus	
0.5 KL	Salz	
0.5 KL	Curry scharf	
2 EL	Zitronensaft	
1 EL	Lecithinpulver	
1 EL	Leinöl	
1 KL	Honig oder Agavendicksaft	
	gehackte Kräuter	
	Zitronenschale	abreiben

Anleitung

1. Alle Zutaten ausser Zitronenschale und Kräuter in den Mixer geben. Fein pürieren und mit Salz und Curry abschmecken.
2. Suppe in Schälchen verteilen, mit abgeriebener Zitronenschale und ev. gehackten Kräutern bestreuen.

Tipps

- Für eine sehr kühle Suppe: 2 - 3 Eiswürfel mit pürieren.
- Das Lecithinpulver macht die Suppe schön cremig. Dies kann auch durch 1 EL Chiasamen (30 Min. eingeweicht) erreicht werden.
- Als kleine Vorspeise reicht die Menge für 2 Personen für bis zu 4 Personen

