RUCKZUCK
VEGANE APFEL-KAROTTEN SUPPE

Zutaten

4 Portionen
1 Zwiebel, halbiert
360g Karotten
1/2 Apfel
1EL Sonnenblumenkerne
800g Wasser
1EL Suppenwürze
1TL Salz
1TL Kurkuma
1EL Essig

Zubereitung

MIT THERMOMIX
1. Zwiebel, Karotten und Apfel im Mixtopf 5Sek/St5 zerkleinern
2. Wasser, Gewürze (bis auf Essig) hinzu und 10Min/120°/St2 kochen
3. Essig hinzu und 1Min Pürierstufe
4. mit Sonnenblumenkernen garnieren

OHNE THERMOMIX
1. Zwiebel, Karotten und Apfel ganz klein schneiden
2. mit Wasser und Gewürzen (bis auf Essig) in einem Topf zum kochen bringen und 10Min köcheln lassen
3. Essig hinzu und mit einem Pürierstab fein pürieren
4. mit Sonnenblumenkernen garnieren

Thermomix® Rezept von carina kocht. kreiert
selbstständige Thermomix® Beraterin