

Süßkartoffel - Suppe

- ✓ 800 g Süßkartoffeln
- ✓ 150 g Tomaten, gewürfelt
- ✓ 1 L Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- ✓ 150 ml Mandelmilch
- ✓ 2 EL Kokosöl
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 TL Ingwer, gerieben
- ✓ 1 TL Currypulver
- ✓ Saft von ½ Zitrone



Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Süßkartoffeln und Ingwer anbraten. Mit Curry bestäuben, kurz mitbraten lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe im Mixer fein pürieren. Zurück in den Topf geben. Mandelmilch, Honig und Zitronensaft einrühren und abschmecken.