

Spargel - Suppe

- ✓ 500 g weißer Spargel
- ✓ 100 ml Mandelmilch
- ✓ 2 EL Kokosöl
- ✓ 400 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 Prise Muskatnuss
- ✓ 60 g gemahlene Mandeln
- ✓ 1 EL Estragon, fein gehackt
- ✓ ½ TL Honig, naturbelassen
- ✓ 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- ✓ Himalayasalz und Pfeffer



Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Spargel darin 5 Min. andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. weichköcheln. Den weichen Spargel mit Mandelmilch und gemahlenden Mandeln im Mixer fein pürieren. Zurück in den Topf, Zitronensaft, Estragon und Honig einrühren und abschmecken.

Spargel ist von wunderbar basischer Wirkung und kann überschüssige Säuren ausleiten.