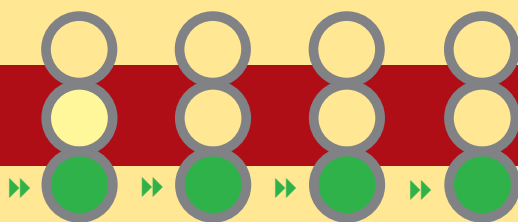


Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Kokos-Kürbissuppe

Zutaten (für 4 Personen):

1 mittl.	Hokkaidokürbis (ca. 1kg)	4 Ei	saure Sahne
1 Dose	Kokosmilch	2 Ei	Kürbiskerne
1 große	Kartoffel		Gemüsebrühe, Curry,
1	Apfel		Salz, Pfeffer
125 ml	Orangensaft		

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und mit der Schale in Stücke schneiden.

Kartoffel und Apfel schälen und klein schneiden.

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken anrösten.

Kürbis-, Kartoffel- und Apfelstücke in wenig Wasser weich kochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren.

Kokosmilch und Orangensaft dazugeben. Mit Curry, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer gut würzen.

Kürbissuppe auf Suppenteller verteilen, mit einem Klecks saurer Sahne und den Kürbiskernen garnieren.

Rezeptvorschlag von Hildegard Bregler, Preisträgerin



Nährwerte
pro Portion:

kcal	231	BE	2
EW	9 g	Bst	4 g
F	6 g	Chol	6 mg
KH	34 g	Hsr	40 mg

