



Vegane Apfel-Möhren-Suppe

Zubereitung

Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, Möhren und Zwiebel ebenfalls schälen. Apfel, Möhren und Zwiebel würfeln. Schnittlauch waschen, trocken-schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Gemüse- und Apfelwürfel mit der Gemüsebrühe erhitzen und zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten garen. Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille zugeben und die Suppe fein pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, etwas weitere Gemüsebrühe zugeben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe direkt auf dem Teller mit dem aromatischen Öl beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp

Wer mag, dünstet mit den Gemüse- und Apfelwürfeln ein kleines Stück feingehackten frischen Ingwer mit an.

Suppen

Level ■■□□

4

30 Min.

Zutaten

200 ml	Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille
½	Apfel
125 g	Möhren
1	kleine Zwiebel oder Schalotte
100 ml	Gemüsebrühe
1-2 EL	Zitronensaft
½ TL	aromatisches Öl, z. B. Kürbiskernöl, geröstetes Sesam- oder Knoblauchöl
	Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
	einige Schnittlauchhalme

Nährwerte pro Portion

Energie	401 kcal
Eiweiß	17 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	54 g