



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Brokkoli-Apfelsuppe

Zutaten

0.5 Teelöffel Agavendicksaft

1 Teelöffel Streichfett Natur

20 ml Apfelsaft

0.5 Teelöffel Apfelessig

75 g Möhre

125 g Brokkoli

1 Teelöffel Olivenöl

3 Blatt frischer Koriander

1 cm Chillischote

60 g Apfel

1 Prise(n) Salz

3 Stück(e) Walnüsse

1 Prise(n) Pfeffer

125 ml Wasser

0.5 Zehe(n) Knoblauch

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 262 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse und den Apfel waschen.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Möhren in mundgerechte Scheiben schneiden.
3. Beides ca. 10-12 Minuten dämpfen oder in wenig Wasser bissfest dünsten.
4. Die Zwiebel, rote Chillischote und Knoblauch in feine Würfel schneiden bzw. pressen.
5. Den Apfel in Würfel schneiden.
6. Olivenöl leicht erhitzen und die Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chillischote andünsten.
7. Das gedämpfte bzw. gedünstete Gemüse sowie den Apfel in den Topf geben und mit Apfelessig, Apfelsaft und Wasser auffüllen.
8. Ca. 2 Minuten aufköcheln lassen und fein pürieren.
9. Dr. Budwig Oleolux natur unterrühren.
10. Koriander fein hacken und zur Suppe geben.
11. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und Kurkuma und ggf. mit Agavendicksaft abschmecken.
12. Währenddessen Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten.
13. Die pürierte Suppe servieren und mit den Walnüssen, dünnen Apfelscheiben und Koriander dekorieren.