

«Stress Killer» Brokkoli-Fenchel-Ingwer-Suppe

aus: «Cup Soups» von Marianne J. Voelk, Trias Verlag

Pro Tasse:

100 g Fenchel

150 g Brokkoli

1 cm Ingwer

200 ml Rübelsaft

1-2 TL Sonnenblumenöl

1 EL Sonnenblumenkernmus

Gemüsebouillon

½-1 TL Honig oder Dicksaft

Je 1 Messerspitze Salz und Paprikapulver

Geröstete Sonnenblumenkernen zum garnieren

Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Ingwer waschen und würfeln. Alle Zutaten in den Mixer geben und unter laufender Zugabe von warmer Gemüsebouillon bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Mit Honig und Gewürzen pikant abschmecken und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.