



FINES KÜRBIS APFEL SÜPPCHEN

Rezept für 10 hungrige Suppenkasper

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

3 Äpfel

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Karotten

2 Kartoffeln

1 kleines Stückchen Ingwer

>>> alles klein schnippeln und in
etwas Öl anschwitzen

4 Esslöffel Honig

>>> dazu geben und karamelisieren lassen

1,5 Liter Bio-Gemüsebrühe

0,5 Liter naturtrüben Apfelsaft

>>> damit ablöschen und 15
Minütchen köcheln lassen.
Danach richtig fein pürieren.

Tante Fines Salz-in-der-Suppe,
Pfeffer, Sojasoße und den
Saft von einer Zitrone

>>> zum Abschmecken nehmen

0,5 Liter Sahne/Milch

>>> ganz zum Schluss dazugeben.
Falls euch die Suppe noch zu dick ist,
einfach noch etwas Apfelsaft
dazugeben. Für den letzten Pep etwas
von Tante Fines Gaumenkitzel-Kräutern
drüber... Und Mahlzeit!

GEHT
RUCKI-ZUCKI
und schmeckt
FAST JEDEM