

# Rohe Kürbissuppe



PORTIONEN

4



DAUER

20 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

## ZUTATEN

500 g	Hokkaido-Kürbis
70 g	Karotte
100 g	rote Paprika
100 g	Tomate
300 ml	Kokosmilch
3 EL	weißes Mandelmus
1 EL	Honig
1 TL	Kräutersalz
1 Scheibe	Ingwer, geschält
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Steinsalz
300 ml	heißes Wasser
etwas	Kürbiskernöl und Kresse zum Dekorieren



## BESCHREIBUNG

Diese Kürbiscremesuppe bekommt durch das Kernöl ihr i-Tüpfelchen und schmeckt warm am besten. Man kann sie als Vorspeise anstelle von Salat servieren – denn diese Suppe ist Rohkost und bekommt ihre Wärme durch das warme Wasser und die Reibungshitze beim Pürieren.

## ZUBEREITUNG

1. Kürbis entkernen und mit Schale in Stücke schneiden.
2. Anderes Gemüse ebenfalls stückeln.
3. Ingwer schälen.
4. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und ca. 2 bis 3 Minuten zu einer cremigen Suppe mixen.
5. Sofort warm servieren und mit Kürbiskernöl und Kresse verzieren.