

Karottensuppe mit Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Karotten: 250 g
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- Olivenöl: 1 EL
- Gemüsesuppe: 700 ml
- Haferflocken: 1 EL
- Sauerrahm: 30 g
- Apfelessig: 1 EL
- Haselnüsse und Walnüsse
gemischt, gehackt: 40 g
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

Zubereitung:

Karotten und Zwiebel schälen, schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Apfelessig und Suppe ablöschen, weich kochen lassen. Haferflocken begeben und 5 Minuten quellen lassen. Sauerrahm hinzugeben und fein pürieren. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

TIPP

Auch frische Kräuter eignen sich hervorragend als Suppentopping.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
154 kcal	11 g	1,9 g	8,2 g	5,4 g	3,3 g	2,89 g	1,8 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	H - Schalenfrüchte
------------	-----------	--------------------