

Vorspeise

Weihnachtliche Rohkost-Suppe mit Cashews und Gojibeeren

Zum weihnachtlichen Festschmaus gehört natürlich immer eine schmackhafte Vorspeise. Diese herzhafte Suppe erwärmt das Herz und stimmt auf das folgende Festmahl ein. Starten Sie Ihr Menü mit einer warmen, cremigen Rohkost-Suppe, die reich an Nährstoffen und Aromen ist. Die Kombination aus Cashews und Gojibeeren verleiht ihr eine festliche Note.



Zutaten

- 150 g Karotte
- 100 g Apfel
- 75 g Cashewkerne
- 2 EL getrocknete Gojibeeren
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 Zitronenscheibe ohne Schale
- 1 TL Zimt
- 4 Kapseln Kurkuma
- 2 Kapseln Shatavari
- Wasser nach Bedarf
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Alle Zutaten, inklusive der Cashewkerne und Gojibeeren, in den Mixer geben.
2. Mit etwas Wasser cremig pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.
4. Zum Servieren mit etwas Grün und Pfeffer aus der Mühle garnieren.



| Portionen | Dauer | Schwierigkeit | Ausrüstung |
|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 4 | 10 min. | ● ○ ○ ○ ○ | Hochleistungsmixer |

Sehen Sie das Rezept auch frisch erklärt von Peter Dreverhoff auf Youtube:

Rezept: Peter Dreverhoff/Keimling

