



Rezept Rohe Süßkartoffel Suppe

Zutaten für ca. 500 ml Suppe

500 g Süßkartoffel
100 g Karotte
50 g Rote Beete
50 g Lauch oder Zwiebel
50 g Cashewkerne
2 EL Kokosmus
1 Scheibe Mango Haden, getr.
1 Knoblauchzehe
5 g Kurkuma
5 g Ingwer
Chili, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zutaten für ca. 100 g Knusper Einlage

150 g Brokkoli
50 g Lauch, oder Zwiebel
50 g Knollensellerie
2 EL Tamari, unpasteurisiert
2 EL Mandelmus, Rohkost
1 EL Apfelessig

Zubereitung

Die Kuvings Saftpresse mit Hilfe des Creme und Smoothie Sets zum Universal Wolf umrüsten. Mit dem Creme Einsatz starten und die Zutaten für die Einlage durchlassen. Den Gemüse Brei mit den anderen Zutaten vermischen und richtig gut durchkneten. Die EVO umbauen auf das Smoothie Sieb, welches wiederum mit der Silikon Dichtung vom Standard Sieb ausgestattet ist, dann Süßkartoffel, Karotte, Rote Beete, Lauch entsaften.

Die weiteren Zutaten zusammen mit dem Saft zu einer Suppe vermischen.

Dekorieren, erwärmen etc.

Tipp: Der Saft-Trester eignet sich sehr gut um ihn mit dem Trestergold zu Kräckern zu verarbeiten.