



Gutes für alle.

Apfel-Blumenkohlsuppe (vegan) für etwa 1 Euro pro Person

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. 2 Äpfel waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Den halben Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. In 1 EL Öl 5 Minuten andünsten. Den Blumenkohl und die Apfelwürfel 2-3 Minuten mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Haferdrink zugeben und mit geschlossenem Deckel 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Kurz vor Ende der Kochzeit, den Boden einer beschichteten Pfanne mit etwas Puderzucker bestäuben, erhitzen, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Die Apfelscheiben in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun karamellisieren.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit den karamellisierten Apfelscheiben garniert servieren.

Zutatenliste:

1 Zehe NATUR LIEBLINGE Knoblauch
1 Zwiebel
1 Lauchstange
1 Blumenkohl
2 ½ Äpfel
500 ml LE GUSTO Brühe im Glas, Sorte: Gemüse
200 ml GUT BIO Haferdrink oder MILSA+ Mandel Drink
LE GUSTO Jodsalz mit Fluorid
LE GUSTO Pfeffer
LE GUSTO Muskat
1 TL DIAMANT Puderzucker

Portionen: 4

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

