

INSUMED
Das Ernährungskonzept

TRINKMAHLZEIT
BASIC

PUR

GLUTENFREI &
KOSSTOFFE

SCHARFE KÜRBIS-KOKOS-SUPPE

mit INSUMED BASIC Trinkmahlzeit Pur

ZUTATEN

1 kleiner	Hokkaido-Kürbis (400 g)
1 TL	Olivenöl (5 g)
2 kleine	Zwiebeln (100 g)
1 Zehe	Knoblauch (3 g)
1 Stück	Ingwerknolle (10 g)
1 TL	Rote Currypaste (5 g)
	Gemüsebrühe (300 g)
1 Dose	Kokosmilch (200 g)
1 EL	Limettensaft (10 g)
1 Prise	Salz (2 g)
1,5 EL	INSUMED BASIC Trinkmahlzeit Pur (40 g)

NÄHRWERTE pro 100 g

Energie	76 kcal
Fett	4,1 g
KH	6,7 g
Eiweiß	3,1 g

SO EINFACH GEHT'S

Kürbis heiß abwaschen, Kerne entfernen, klein schneiden oder grob raspeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Zwiebeln in Öl andünsten, Knoblauch, Kürbis, Ingwer und Currypaste hinzufügen, leicht anrösten, dann das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Kokosmilch hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Suppe mit Salz und Currypaste abschmecken und abkühlen lassen. Anschließend INSUMED BASIC Trinkmahlzeit Pur mit einem Schneebesen unterrühren.

TIPP

Wer es weniger scharf mag, einfach die Currypaste durch Currypulver ersetzen.

INSUMED