



HISTAMINARME KAROTTEN- KARTOFFELSUPPE

Den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln, Karotten und Süßkartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Paprika auch in Würfel schneiden.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel inkl. Knoblauch circa 5 Minuten darin anschwitzen, mit Paprikapulver und Salz würzen. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben und die Suppe circa 20 köcheln lassen, anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren und nochmal abschmecken.



ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kokosöl
- 300 g Kartoffeln
- 250 g Karotten
- 250 g Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika circa 200 g
- 900 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Bio Kokosmilch
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Salz



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

