

Karottensuppe

Zutaten

4 Karotten
1 kleines Stück Ingwer
1 Becher Sahne
300 ml Wasser
Salz und Pfeffer
Kürbiskerne



Die Karotten und der Ingwer werden geschnitten und geschält. Danach werden die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl geröstet. Das Gemüse wird in einen Mixbecher gegeben. Dazu kommen 300 ml Wasser und die Schlagsahne. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mixer werden alle Zutaten so lange gemischt, bis die Suppe erhitzt ist.

Die Suppe wird mit den gerösteten Kürbiskernen serviert.