

## Kartoffelsuppe mit Mandelmus – basisch

Diese basische Kartoffelsuppe mit Mandelmus ist ganz einfach und schnell zubereitet. Mandeln liefern viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie große Mengen der Vitamine B und E.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Suppe

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 500 | gr    | Kartoffeln, in Würfel schneiden                      |
| 230 | gr    | Karotten, halbieren und in 0,5-cm-Scheiben schneiden |
| 40  | gr    | Zwiebel, schälen und fein würfeln                    |
| 1   | Stck. | Knoblauchzehe, schälen und fein würfeln              |

#### Weitere Zutaten und Gewürze

|     |       |                          |
|-----|-------|--------------------------|
| 1   | Liter | Gemüsebrühe (ohne Hefe)  |
| 2   | EL    | Kokosöl, bio-nativ       |
| 2   | EL    | Mandelmus                |
| 1/2 | TL    | Ursalz                   |
|     |       | Pfeffer aus der Mühle    |
| 1/2 | Bund  | fein gehackte Petersilie |

#### Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 30 Minuten

Zwiebel und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann die Karotten und Kartoffeln dazugeben, kurz an schwitzen, die Gewürze darüber streuen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Min. bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen. Ein Teil des Gemüses (etwa 1/4) mit einem Schöpflöffel aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Das Mandelmus in die Suppe rühren und alles mit dem Stabmixer pürieren. Dann das zuvor entnommene Gemüse wieder in den Topf geben, kurz erhitzen und noch einmal abschmecken. Mit der Petersilie bestreut servieren.

#### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 358 kcal

Kohlenhydrate: 39 g

Eiweiß: 7 g

Fett: 17 g

GUTEN APPETIT !

*Warum du bist, was du isst!*