



## BROKKOLI-SUPPE

### Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 300 g Brokkoli
- 150 g Erbsen (grün)
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat (gemahlen)
- 100 ml Kokosmilch



### Zubereitung

Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und alles für 15 - 20 Minuten köcheln lassen.

Zitronensaft hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kokosmilch unterrühren, kurz ziehen lassen und anschließend pürieren.

### Rezeptvariation

Statt Brokkoli eignen sich auch Blumenkohl, Süßkartoffeln oder Möhren für die Suppe.

### gesund & aktiv informiert

Diese Suppe ohne tierisches Eiweiß eignet sich besonders gut für die Entlastungstage oder auch für einen Fastentag.

