

vegane/vegetarische Blumenkohlsuppe

Zutaten für 2 Portionen

500 g Blumenkohl
50 g Lauch
800 ml Gemüsebrühe
155 g Naturstreich (oder 150 g saure Sahne)
4 g Johannesbrotkernmehl
2 EL Apfelessig
Muskat nach Bedarf
Salz & Pfeffer nach Geschmack
Petersilie zum garnieren

Nährwerte pro Portion: 175 kcal

Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiß: 15 g, Fett: 13 g



1. Gemüse waschen und in kleine Röschen bzw. in feine Ringe schneiden.
2. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und den Blumenkohl für 5-7 Minuten kochen.
3. Einen Teil des Blumenkohls aus dem Topf nehmen und den Rest im Topf pürieren.
4. Johannisbrotkernmehl einrühren, Naturstreich oder Saure Sahne hinzufügen, Lauch hinzugeben.
5. Apfelessig hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken, Blumenkohl wieder hinzufüge.
6. Die Suppe noch einmal kurz erhitzen und im Anschluss servieren und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann [sieh dir das Complete d-eat an](#).