



Gekühlte Bio Karottencremesuppe

Zutaten

- 2 Würfel MAGGI Gemüse Bouillon Bio
- 1000 g Karotten, roh
- 1000 g Getränke, Wasser, Leitungswasser, kommunale
- 20 g Samen, Kürbis und Kürbiskerne, getrocknet

Zubereitung

1. Karotten schälen und in Ringe schneiden.
2. 15 Minuten in 1 Liter Wasser mit den Bio Bouillon Würfel kochen.
3. Mischen und 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren mit Kürbiskernen bestreuen.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	31.75 G
Energie	178.92 kcal
Fette	4.65 G
Protein	4 G

🕒 85 Minutes

👤 5 Menschen