



T-EV-A Kochabend am 15.04.2015

Möhrensuppe mit Orangen-Joghurt und Sprossen

vegan

Zutaten für 15 Portion:

35 Möhren
3700 ml Gemüsebrühe
7 cm Ingwer
700 g Soja Joghurt ungesüßt
Saft 1/2 Orange
Kreuzkümmel
Sprossen
(selbstgezogen)

Möhren grob würfeln. Ingwer fein hacken. Beides in ca.3000 ml Gemüsebrühe kochen, bis die Möhren weich sind.

Suppe pürieren und mit Kreuzkümmel abschmecken. Ggf. noch etwas Brühe angießen.

Joghurt mit Orangensaft verrühren. Suppe mit Joghurt und Sprossen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

