

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Möhren-Ingwer-Suppe mit Chia

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Stück Ingwer (2-3 cm)
- 1 Zwiebel
- 200 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 2 EL Kokosöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Chia-Samen
- Pfeffer
- 1/2 TL Chili
- 1/2 TL Muskat
- 2 EL (Soja-) Joghurt
- 2 Stängel Koriander oder glatte Petersilie

Zubereitung

1. Ingwer und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
2. Möhren und Kartoffeln waschen, trocknen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebel, Möhren und Kartoffeln 2-3 Minuten anbraten.
4. Zwischendurch umrühren. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Chia-Samen hinzugeben und mit Pfeffer, Chili und Muskat würzen.
6. Die Chia-Samen 10 Minuten quellen lassen.
7. Die Suppe dann pürieren und mit (Soja-) Joghurt anrichten.
8. Koriander (oder glatte Petersilie) waschen, grob hacken und die Suppe damit garnieren.