



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Karotten-Apfelsuppe mit Honig

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 1 Liter Milch
- 500 ml Wasser
- 100 ml Weißwein, trocken
- 200 g Karotten
- 1 säuerlicher Apfel
- 50 g Ingwerknolle
- 1 EL Honig

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Karotten-Apfelsuppe mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4 g Fett 31,5 g Kohlenhydrate 11,4 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe 225 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

200 g Karotten schälen und in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

1 säuerlichen Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden.

50 g Ingwerknolle schälen und fein hacken.

### 2 Anschwitzen:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

Karotten, Apfel und Ingwer darin andünsten.

### 3 Kochen & Pürieren:

500 ml Wasser zugeben und das Gemüse weichkochen.

Anschließend fein pürieren.

### 4 Suppe verfeinern:

1 Liter Milch zugeben und erwärmen.

50 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen.

Dann 1 EL Honig und 100 ml trockenen Weißwein unterrühren.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Tellern anrichten und servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Serviere die Suppe mit herzhaftem Bauernbrot. Röste das Brot in einer Pfanne mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra von beiden Seiten knusprig an und würze es mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer.