



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO 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
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 200 g Karotten
- 1 säuerlicher Apfel
- 50 g Ingwerknolle
- 500 ml Wasser
- 1 Liter Milch
- 100 ml Weißwein, trocken

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Karotten-Apfelsuppe mit Honig** 200 g Karotten schälen und in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. 1 säuerlichen Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel kleinschneiden. 50 g Ingwerknolle schälen und kleinhacken.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einen Topf geben und erwärmen. Karotten, Apfel und Ingwer im **GEFRO Nativen Olivenöl Extra** andünsten. 500 ml Wasser zugeben. Alles weichkochen und pürieren. 1 Liter Milch zugeben und erwärmen. 50 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einrühren und aufkochen. 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und 100 ml trockenen Weißwein unterrühren.

In Suppentellern anrichten und servieren.

**TIPP:** Servieren Sie zu dieser Suppe ein herzhaftes Bauernbrot. Rösten Sie das Brot in einer Pfanne mit **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** von beiden Seiten knusprig an und würzen es mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer**.