



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: 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

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.