



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Lauchcremesuppe mit Kokos und Datteln

- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 kleine Stange Lauch
- Salz
- 600 ml Milch, 1,5% Fett
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g getrocknete Datteln
- 1 TL abgeriebene Limettenschale
- 1 TL Chiliflocken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Lauchcremesuppe mit Kokos und Datteln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

6,2 g Fett	38 g Kohlenhydrate	9,4 g Eiweiß	5,4 g Ballaststoffe	254 kcal
Brennwert				

**Lauchcremesuppe mit Kokos und Datteln:** 1 Stange Lauch der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser kräftig waschen. Die Lauchhälften dann schräg in feine Streifen schneiden. Die Lauchstreifen in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

600 ml Milch und 400 ml Kokosmilch in einen Topf geben und erwärmen, 100 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Etwa 2 Minuten kochen lassen.

100 g getrocknete Datteln entsteinen, fein hacken und mit den Lauchstreifen in der Suppe erwärmen.

Mit 1 TL Chiliflocken und 1 TL abgeriebene Limettenschale würzen und sofort servieren.