



GRÆSKAR- OG SØDKARTOFFELSUPPE MED KOKOSMÆLK

TILBEREDNING OG KOGETID: 30 MIN

INGREDIENSER

- 250 g græskar
- 220 ml kokosmælk eller cremefraiche
- 1 skefuld NUTRIWAY All Plant Protein
- 100 g gulerødder
- 70 g sødkartoffel
- 50 g løg
- 1 fed knust hvidløg
- 15 g græskarkerner
- 15 ml olivenolie
- 15 g frisk koriander eller persille
- 1 knivspids stødt karry
- 1 knivspids stødt gurkemeje
- Evt. tynde strimler frisk ingefær, hvis retten skal være lidt stærk

TILBEREDNING

1. Skræl og hak alle grønsagerne, kom dem i en iCook gryde med kogende vand tilsat salt, og kog dem, indtil de er møre, ved at bruge VITALOK. Hæld vandet fra, og kom grønsagerne tilbage i gryden. Tilsæt kokosmælken og NUTRIWAY All Plant Protein Powder.
2. Kog op igen, og tilsæt karry, gurkemeje, salt og peber.
3. Blend retten i iCook blenderen, og tilsæt mere væske, hvis suppen skal være tyndere.
4. Drys med græskarkerner, korianderblade og evt. ingefærstrimler inden servering.