

KOKOS-TOMATEN- MÖHREN-SUPPE



Diese Suppe eignet sich sehr gut, wenn es schnell gehen soll und du trotzdem etwas Nahrhaftes essen möchtest.

Die **Möhren** versorgen den Körper u.a. mit *B-Vitaminen*, allen voran das *Beta-Carotin*, das im Körper zu *Vitamin A* umgewandelt wird. Es unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für die Sehkraft.

Tomaten enthalten neben verschiedenen Vitaminen auch zahlreiche Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalium, Zink, Mangan und Kupfer. Zudem enthalten sie *Lycopin*, ein starkes Anti-Oxidans, das gegen freie Radikale wirkt.

Zutaten (für 1-2 Personen):

- 250 g gestückelte Tomaten
- 2 große Möhren
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl (oder Ghee/ Butter)
- Salz, Pfeffer
- 3 Stengel Koriander

Zubereitung:

- die Zwiebel schälen und klein würfeln
- das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin 2 Min. glasig dünsten
- die Möhren waschen, schälen und klein schneiden
- die gestückelten Tomaten, Möhren, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- ca. 10 Min köcheln lassen
- den Topf vom Herd nehmen und alles pürieren