



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

Einkaufszettel

Karotten-Apfelsuppe mit Honig

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL Honig
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 200 g Karotten
- 1 säuerlicher Apfel
- 50 g Ingwerknolle
- 500 ml Wasser
- 1 Liter Milch
- 100 ml Weißwein, trocken
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

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

1. Gemüse vorbereiten:

200 g Karotten schälen und in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
1 säuerlichen Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden.
50 g Ingwerknolle schälen und fein hacken.

2. Anschwitzen:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
Karotten, Apfel und Ingwer darin andünsten.

3. Kochen & Pürieren:

500 ml Wasser zugeben und das Gemüse weichkochen.
Anschließend fein pürieren.

4. Suppe verfeinern:

1 Liter Milch zugeben und erwärmen.
50 g **GEFRO Kartoffelsuppe** einrühren und aufkochen.
Dann 1 EL Honig und 100 ml trockenen Weißwein unterrühren.

5. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Serviere die Suppe mit herzhaftem Bauernbrot. Röste das Brot in einer Pfanne mit **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** von beiden Seiten knusprig an und würze es mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer**.