

## Cremige Pastinakensuppe mit Apfel



60 Minuten



### NÄHRWERTE

Energie	232 Kcal
Kohlenhydrate	30.4 g
Eiweiß	4.4 g
Fette	7.7 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 350 ml PowerSlim Kräuterbouillon
- 1 EL Creme Fraîche Light
- 175 g Pastinaken geschält und in Stücke geschnitten
- ½ Apfel in Stücken
- 1 cm frischer Ingwer
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ Zwiebel, gehackt
- ½ EL Butter
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Prise Koriander
- Prise Kurkuma
- Frische Petersilie

### ZUBEREITUNG

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln ca. 2 Minuten anbraten. Dann den Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Kurkuma zufügen und kurz mitbraten. Zum Schluss die Pastinaken und den Apfel dazugeben und 5 Minuten anbraten lassen, mit der Brühe ablöschen und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, Creme Fraîche und Petersilie garnieren.