



Leckere  
Suppe!

## PETERSILIEN- CREMESUPPE mit Mandelmilch

### Zutaten:

Petersilienwurzel / 1 Zwiebel / Kokosöl zum Anbraten\*  
500 ml Basenbrühe / 300 ml Mandelmilch  
1 Bund glatte Petersilie / Gomasio / Pfeffer / Muskat

### Zubereitung:

Petersilienwurzeln (ohne Grün) schälen und würfeln. Zwiebel fein würfeln, in Öl andünsten und mit Gemüsesfond und Mandelmilch aufgießen, aufkochen und zugedeckt 20-25 Minuten kochen. Fein pürieren, und würzen. Petersilie abzupfen, hacken und zur Suppe geben.

\* Zum Anbraten am besten immer Kokosöl oder ayurvedisches Ghee verwenden.

### Nana sagt ...

*Manchmal braucht man auch einfach was „einfaches“, oder? Wo man nicht so viel überlegen muss und nicht irgendwelche ausländischen Zutaten sich noch schnell besorgen muss. Bei der Suppe habt ihr sicher alles daheim ☺, hoffe ich. Und das Gomasio kann man auch sooo leicht selber machen, denn besser frisch, als lange im Glas im Bioladen auf euch gewartet ☺.*

*1 Teil Meersalz oder Himalaya-salz und 9 Teile gerösteter Sesam (gut rösten und dabei immer wieder rühren) mischen und am besten mörsern und dann abfüllen und verschenken, denn da freuen sich viele darüber.*

