



Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
400 g Erbsen (TK)
350 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 Zweige Minze
2 EL Limettensaft
Salz
weißer Pfeffer (Mühle)

Tipp:

Zum Mitnehmen: Suppe in Schraubgläser füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Schmeckt auch kalt.

Quelle: Landidee Gesund essen

Erbsensuppe mit Kokos und Minze 2 Portionen

Zubereitung

Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden, im Öl andünsten. Erbsen zugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 5 min kochen lassen. Kokosmilch und Minze zufügen, die Suppe pürieren.

Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

*Der multi Ernährungsservice wünscht
viel Spaß beim Ausprobieren und
Guten Appetit!*