



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

## Kürbis-Apfelsuppe

- Butternut Kürbis mit Zitronenwasser gut waschen/bürsten, beide Enden abschneiden, entkernen (wäre vielleicht auch gar nicht nötig) und in grobe Stücke schneiden
- Äpfel ebenfalls mit Zitronenwasser gut waschen
- Beides mit etwas Wasser in Topf geben und mit Boullion oder Meersalz weich kochen
- Im Vitamix fein pürieren, ev. noch etwas salzen
- Safran (Pulver und Fäden) nach Belieben zugeben
- Mit Mandelmus ergänzen
- Fertig!

### Add-on

So wird die Suppe zur noch gehaltvolleren Mahlzeit

- Lachsstücke und/oder leicht gebratene Riesencrevetten mit der heissen Suppe übergossen und wärmen lassen. Nicht kochen!