

Rezeptvorschlag bei Durchfall

Karottensuppe (für 1 Person)

Zutaten:

400g Karotten
1 Kartoffel
1 TL Rapsöl
½ TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Pr. Salz
1 Pr. Zucker

Zubereitung:

Karotten und Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, dann Karotten- und Kartoffelwürfel kurz darin andünsten.

Das Gemüse mit ½ Liter Wasser aufgießen und mit der Gemüsebrühe würzen. Dann den Deckel schließen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Sie Suppe pürieren, evtl. mit einer Prise Salz abschmecken und langsam löffeln.

