



### Zutaten:

200 g	Pastinaken
50 g	Kartoffeln
40 g	Lauch (weiße Teile)
50 g	Kokosflocken
1 l	Wasser
1 EL	Walnussöl
	Salz
	Muskatnuss

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Garzeit  
für 1 Liter Suppe – preisgünstig

## Pastinaken-Kokos-Suppe

### Zubereitung:

Das Gemüse in Stücke schneiden oder raspeln. Bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis es angenehm duftet. Die Kokosflocken dazugeben und so lange mitrösten bis diese leicht braun sind. Mit dem Wasser auffüllen und so lange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Das Walnussöl dazugeben und alles fein sämig mixen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, um die gewünschte Menge und Konsistenz zu erhalten. Nach Belieben nachwürzen und etwas gemahlene Muskatnuss hinzufügen.

### Typ:

Meist lassen sich die Kokosflocken nicht ganz sämig pürieren. Falls Sie das stört, gießen Sie die Suppe durch ein Sieb.



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

