BROKKOLISUPPE MIT BUCHWEIZEN UND SALZMANDELN

(Suppenküche)

Das abendlich warme Pardon zum grünen Smoothie am Morgen

Rezept für: **4 Portionen**
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Suppe
2 EL Kokosöl
1 Stange Lauch
2 Zehen Knoblauch
1 grüne Chili
10g Ingwer
1 Brokkoli
750 ml Wasser
100ml Mandelmilch
2 EL Tamari o. helle Sojasauce
1 TL Salz

1/2 Bund Blattpetersilie
50g Baby Spinat
Saft 1 Zitrone

Salty Granola Topping
40g Mandeln
40g Buchweizen
1 EL Agavendicksaft
1 EL Kokosöl
Prise Meersalzflocken
(alternativ konventionelles Salz)

Anleitung

1. Den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Lauch, der Chili und dem Ingwer grob schneiden. Alles in Kokosöl farblos anschwitzen.
2. Den Brokkoli in grobe Röschen zerteilen, den Strunk schälen, ebenfalls grob schneiden und mit in den Topf geben. Salzen, mit Tamari/Sojasauce ablöschen und mit Wasser und Mandelmilch aufgießen. Die Suppe circa 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Mandeln und den Buchweizen mit den restlichen Zutaten für das Granola vermischen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad für 15 Minuten rösten.
4. Kurz vor Schluss der Kochzeit die Blattpetersilie zur Suppe geben und anschließend im High Speed Blender fein pürieren. Während dem Mixen den Baby Spinat hinzugeben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Suppe mit dem Granola Topping anrichten.

TIPP

- Anstelle der Mandeln und des Buchweizens könnt Ihr natürlich auch andere Nüsse und Getreidesorten verwenden.
- Den Baby Spinat wirklich erst beim Mixen dazugeben, so erhaltet ihr eine schöne grüne Farbe und einen tollen frischen Geschmack.