

# Süßkartoffel–Erdnuss-Suppe

## Zutaten

- 1 Zwiebel(n) ( Vitamin C = Radikalfänger mit antioxidative Wirkung,  
Vitamin B6 + B7 fördert Wachstum von Blutzellen, Haut, Haaren + Nerven  
Kalium wichtig für die Nerven und Muskeln.  
Schwefel fördert eine gesunde Darmflora, unterstützt die Leber + entgiftet.)  
senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, wirkt entzündungshemmend
- 1 Knoblauchzehe(n) ( Eisen, Selen, Vitamin A, Vitamin B1 + B6, Vitamin C, Magnesium, Calcium.)  
Ähnlich der Zwiebel, beugt Thrombosen vor, antibiotische Wirkung
- etwas Kokosöl ( Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12,  
Vitamin C)
- 2 Süßkartoffel(n) ( Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12  
Folsäure, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Calcium Kalium,  
Magnesium, Eisen, Zink)
- 2 Karotten ( Vitamin C, Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin E, Calcium Kalium,  
Magnesium, Eisen, Zink)
- 1 Suppengemüse ( Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1-12, Vitamin C)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 75 g crunchy Erdnussbutter mit Stücken, oder Erdnüsse schälen + mit Mörser zermahlen  
( Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B1-12, Vitamin C, Magnesium)
- 1 Dose Kokosmilch ( Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B1, B2, B6 und B12, Vitamin C,  
Vitamin K, Magnesium, Calcium, Eisen)
- 2 EL Limettensaft o. Zitronensaft (Vitamin C, Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B1-12))
- ½ TL Curcuma ( Vitamin B6 und B12, Folsäure,  
entzündungshemmend, antirheumatisch, Alzheimerprophylaxe;  
Herz-Kreislauf, krebssenkend, Allergie und Asthma)
- 1 Messerspitze Chiliflocken (oder rotes Thaicurry)  
n. B. Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Kokosöl in einen großen Topf geben und Knoblauch und Zwiebel anschwitzen. Curcuma, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mit im Kokosfett anschwitzen (nicht anbrennen lassen)
2. Suppengemüse, Süßkartoffeln und Karotten ebenfalls schälen und auch würfeln, dann in den Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Zum Kochen bringen und 15 - 20 Min. köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Die Erdnüsse in der Zwischenzeit pellen.
4. Wenn die Süßkartoffeln weich sind kann die Suppe püriert werden.
5. Anschließend noch die Kokosmilch unterrühren und auch die Erdnüsse untermixen.
6. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer, Chili etc. abschmecken und vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse drüber streuen.



Michaela Wanger  
Heilpraktikerin

■ Akupunktur  
■ Chinesische Medizin  
▶ Craniosacrale Therapie  
Termine nach tel. Vereinbarung!

Tel: 089 - 21 96 98 94