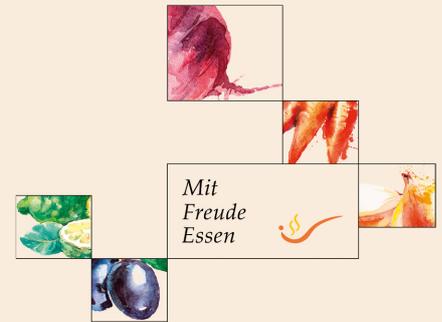


Grießsuppchen mit Avocado-creme



Zubereitung

Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit Löffel entnehmen. Mit viel Zitrone beträufeln und feinst zerdrücken, salzen, fein gehackte Kräuter zugeben, 50 ml Creme Fraiche oder Sojasahne und fein pürieren

E 1 EL Ghee

E 3 – 4 EL Vollkornmais- oder Dinkelgrieß zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun anrösten

M mit etwas Cayennepfeffer würzen und mit

W ca..600 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen

H einige Spritzer Zitronensaft darüber träufeln

F mit 1/4 TL Kurkuma und etwas Bockshornkleesamenpulver würzen

E 50 ml Sahne oder Sojasahnezugeben und aufkochen, bis sie etwas eingedickt ist.

M mit Pfeffer und Muskat würzen und

W mit Salz abschmecken

Auf Tellern verteilen, 1 großen Esslöffel der Avocado-creme in jeden Teller geben, mit Kräutern garnieren.

Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Vollkornmais- oder Dinkelgrieß
- 1 EL Ghee·
- 2 Avocados
- 1 Bund Petersilie oder Korianderkraut
- Gemüsebrühe
- Kurkuma
- Bockshornkleesamenpulver
- 100 ml Creme Fraiche oder Sojasahne
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Meersalz oder Steinsalz

Die reife Avocado enthält wertvolles Fett zum Großteil aus gefäßfreundlichen doppelt ungesättigten Fettsäuren. Hoher Vitamin-B-Gehalt, enthält Provitamin A, Vitamin C und E, Kalium Calcium, Eisen und alle lebenswichtigen Aminosäuren. Ihre Bitterstoffe sind gut bei Nervosität, Stress und Schlaflosigkeit