

Græskarsuppe

med ingefær og kokos



Ingredienser

- 500 gram græskar (uden kerner)
- 2 spsk. kokosolie
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 400 ml grøntsagsbouillon
- 1 spsk. frisk ingefær
- 140 ml kokosmælk (+ lidt til topping)
- 1 tsk gurkemejepulver
- Smag til med salt og peber
- Tilføj chili efter ønske

Sådan gør du

1. Skær græskar i 4-5 cm store stykker (uden kerner)
2. Varm en dyb pande op med kokosolie og svits det finthakkede løg i 5 minutter.
3. Tilføj herefter hvidløg
4. Tilføj græskar og lad det stege i ca. 10 minutter til græskaren bliver blød og gylden.
5. Tilføj bouillon, gurkemeje, kokosmælk og ingefær.
6. Smag til med salt, peber, og chili
7. Bring det i kog og lad det simre i 10 minutter.
8. Blend suppen til den bliver glat og ensartet med stavblender eller i en blender.
9. Server i en skål med lidt kokosmælk på toppen

VELBEKOMME!

Nøgleingredienser



Græskar
er rig på
vitamin A



Gurkemeje
er rig på
polyfenoler



Hvidløg
Er rig på
antioxidanter

Næringsindhold

per 100 gram

88 Kcal	
KULHYDRAT	5.9 g
PROTEIN	2 g
FEDT	6 g
KOSTFIBRE	1.8 g

per portion (250 g)

211 Kcal	
KULHYDRAT	14.8 g
PROTEIN	5 g
FEDT	15.4 g
KOSTFIBRE	4.5 g