



TOMATEN – KOKOS SUPPE

keto & paleo friendly – gluten free – veggie & vegan– omega em-popwared – meal prep – 360° favorite

Zutaten // für 4 Portionen / Arbeitszeit: ca. 10-20 min.

- 250 g kleine Saftorangen etwas geriebene Bio Orangen Schale
- 100 g Saft extra (für die Option mit marinierten Garnelen)
- 800 g frische Tomaten in Stücken oder je nach Jahreszeit oder zur Zeitersparnis Sugo
- 2-3 EL Kokos Mus
- 200 ml Kokosmilch oder Kokosmilchpulver
- Schuss Essig (360° Tipp: Tomatenessig)
- 200 ml vegane Brühe
- Prise(n) Salz
- Frühlingszwiebeln, Chili fein geschnitten (optional)
- Prise(n) Pfeffer, Papayakerne, Cayennepfeffer, Galgant, **SAFRAN NEGIN**, Zitronenmyrthe - nach Gusto
- Prise(n) Natron
- geröstete Kichererbsen, Natur oder Chili, alternativ Garnelen in Orangen mariniert

Zum Servieren: jeweils 1 EL **IMMUN POWER ÖL** und frische Blüten

Anleitung Zubereitung

1. Alle Orangen halbieren und auspressen. Orangensaft mit Garnelen und einer Prise Cayennepfeffer verrühren. Abrieb einer Bio Orange vorbereiten.
2. In einem Topf Knoblauch, Tomatenstückchen mit Kokos Mus, Kokosmilch, Orangensaft, Essig und Brühe verrühren. Aufkochen und ca. 10 min bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.
3. Inzwischen Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in sehr dünne Ringe schneiden, mit den Orangenabrieb mischen.
4. Variante: Garnelen: zuletzt, die Garnelen für ein paar Minuten mitköcheln.
5. Nachmals abschmecken und in Suppenschalen anrichten. Mit **IMMUN POWER ÖL** und frischen Blüten verfeinern.

6. **360° TIPP:** Als vegane eiweißreiche Suppeneinlage lieben wir selbst geröstete Kichererbsen oder Topinambur Chips. (360° Rezeptur)
Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ♥ leichter Suppengenuss, reich an essenziellen Fetten und Eiweiß. ♥ Safran das Rote Gold: das kostbarste Gewürz der Welt besticht durch Farbe, Geschmack und in jüngerer Zeit werden verstärkt wissenschaftliche Berichte und Studien publiziert, die eine ausgleichende Wirkung auf Nerven, Stimmung und Gemüt, Wechseljahre uvm. erkennen lassen. ♥ **360° IMMUN POWER ÖL** besticht durch eine „intelligente Power Mischung, aus essentiellen Fetten, DHA & EPA und den Vitaminen E, D, K, somit bestes MOOD FOOD für dein „Oberstübchen“ Deine Zellen, Deine Augen, Knochen und verleiht dem Gericht eine köstliche Note.

Weitere **Info´s, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT• MOVE • FEEL • Blog Magazin.