

Süßkartoffelsuppe - BG 0, B und AB

Sehr lecker und schnell zubereitet!

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 1 große Süßkartoffel (BG A nimmt Alternativ 3 mittelgroße Karotten)
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Karotte (entfällt bei BG A)
- 1 Stück frischer Kurkuma ca. 2 cm
- 1 Stück frischer Ingwer ca. 2 cm
- Curry
- [Gemüsewürze](#)
- Meersalz
- ca. 500 ml Wasser
- [Ghee](#)

Zubereitung:

Zwiebel, Süßkartoffel (Karotten f. BG A), Kohlrabi, Fenchel und Karotte in kleine, gleichgroße Würfel schneiden. Ca. 1 EL Ghee in einen Topf geben und die Zwiebel andünsten. Anschließend das restliche Gemüse dazugeben und mit anrösten, bis es duftet. Kurkuma und Ingwer klein würfeln, ebenfalls zum Gemüse geben. Wasser aufgießen, je nach Geschmack 1 bis 2 EL Gemüsewürze dazugeben, 1/2 bis 1 TL Curry und mit Meersalz abschmecken. 10 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und evtl. noch etwas Wasser aufgießen. Fertig :)



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®

www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel