

# ZUPA KREM MARCHEWKA-ANANAS

## Składniki na 4 porcje:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 kg marchewki
- 1 łyżeczka soku imbir-cytryna PURENA lub łyżka startego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody
- 250 g przecieru z ananasa PURENA
- 1 łyżka soku z limonki
- 200 ml mleczka kokosowego
- 6 łyżek pestek dyni

## SPOSÓB WYKONANIA:

1



W rondlu podgrzać olej kokosowy.

2



Na podgrzany olej podsmżyć posiekaną cebulę, czosnek, pokrojoną marchewkę.

3



Doprawić imbirem i kurkumą.

4



Podlać bulionem i gotować ok. 10 min.

5



Dodać przecier z ananasa i mleczko kokosowe.

6



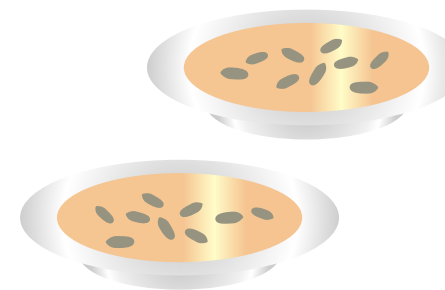
Całość dokładnie zblendować.

7



Gotować jeszcze przez 2 minuty.

8



Podawać z pestkami dyni.



Wartości odżywcze:

100 g  
94 kcal

1 porcja  
395 kcal

Gotową zupę spożyć w przeciągu 24 h.  
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.