

## Detox Brokkoli-Suppe

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 15 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 35 min

### ZUTATEN

- 80 g** Karotten
- 150 g** Zucchini
- 90 g** Grünkohl
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 400 g** Brokkoli
- 1 l** Gemüsebrühe
- 1 EL** Kokosfett
- 2 EL** Kräutermischung
- 40 g** Kresse

### GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, Ingwerpulver, Kurkuma

### ANLEITUNG

- Karotten schälen und in 5 cm große Scheiben schneiden
- Zucchini waschen und in grobe Scheiben schneiden
- Grünkohlblätter waschen und von hartem Stil befreien
- Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln
- In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch mit Fett anbraten und dann Karotten, Zucchini und Grünkohl hinzugeben
- Ca. 2 min mitbraten
- Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 min garen
- Nun die Brokkoli Röschen waschen und zerkleinern und zur Suppe. Hinzufügen
- Weitere 8 min köcheln lassen, bis die Brokkoli gar ist.
- Alle pürieren und noch einmal mit den Gewürzen abschmecken
- Auf Schüsseln verteilen und mit den Kräutern und der Kresse garnieren

*Nährwerte pro Portion:*

*circa 153 kcal, 8 g Eiweiß, 8 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe*