

Vegane Kokos-Suppe (histaminarm)



Portionen: 2 | Zubereitungszeit: 20 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 600 ml Gemüsebrühe (Bitte selber kochen, da viele Instantbrühen unverträgliche Zutaten enthalten)
- 1 Chinakohl
- 1 Zucchini
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Brokkoli

Zubereitung:

1. Diese Suppe ist wirklich im Handumdrehen zubereitet: Zerteilen Sie den Brokkoli in Röschen und schneiden Sie ihn ganz klein. Auch den Chinakohl klein schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln.
2. Garen Sie den Brokkoli, die Zucchini und die Chinakohl-Stücke in der Gemüsebrühe für ungefähr 15-20 Minuten schön weich.
3. Geben Sie dann die Kokosmilch hinzu und lassen Sie alles noch einige Minuten lang weiterköcheln.

Genuss-Tipp:

Ihrer Kreativität sind bei dieser Suppe keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie anstatt der Brokkoli auch ruhig mal Kürbis oder Paprika aus. Sie können auch mehrere Gemüsesorten mischen, die Sie gut vertragen und gerne essen. So können sie aus dieser Vegane Kokos-Suppe auch ganz schnell eine Kokos-Gemüse-Suppe zaubern.