

# Darmfreundliche Süßkartoffel-Creme-Suppe



**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Zutaten für 4 Portionen:**

100 ml frische Sahne

2 große Süßkartoffeln

750 ml Gemüsebrühe

2 TL Kurkumapulver

2 EL natives Olivenöl

Meersalz, weißer Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie diese in grobe Stücke.
2. Erhitzen Sie nun in einem Suppentopf das Olivenöl und braten Sie darin die Süßkartoffeln 3–4 Minuten lang an.
3. Gießen Sie nun die Brühe hinzu und geben Sie das Kurkumapulver hinein. Lassen Sie die Süßkartoffeln darin nun eine Viertelstunde lang köcheln.
4. Ziehen Sie dann den Topf vom Herd und pürieren Sie die Suppe mit dem Stabmixer. Geben Sie zum Schluss noch die Sahne hinzu und schmecken Sie nach Ihrem eigenen Geschmack mit Meersalz und weißem Pfeffer ab. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, können Sie noch ein wenig heiße Brühe hinzugeben.

**Sie leiden an Darmproblemen wie etwa Divertikulitis und möchten noch weitere leckere Gerichte für Ihre Krankheit kennenlernen? Dann ist unser Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”***

