

## Süßkartoffel-Äpfel-Suppe



### Zutaten:

---

- ½ mittelgroßer Butternusskürbis
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 mittelgroße Äpfel
- 2 Karotten
- 1l Gemüsebrühe
- 400ml Kokosnussmilch
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zimt
- **NAHANI** Fermentierter Ingwer, Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung:

---

Alle Gemüse- und Obstsorten (Süßkartoffeln, Butternusskürbis, Äpfel und Karotten) schälen und würfeln.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Karotten, Süßkartoffeln und Kürbis auf ein großes, mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Zimt, Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Im Ofen 40-60 Minuten backen.

Das gegarte Gemüse mit dem Olivenöl in einen großen Topf geben und kurz anbraten. Äpfel, Gemüsebrühe und **NAHANI** Fermentierter Ingwer hinzugeben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

20-30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und die Gewürze nach Bedarf anpassen.

Vom Herd nehmen und die Kokosmilch hinzugeben. Mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Nach Wahl mit gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Guten Appetit!