



Karotten-Tomaten-Suppe aus dem Blender – Low Carb

Description

Zubereitung:

- 2 mittelgroße Karotten
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knobizehe
- 2 TL Gemüsebrühepaste (oder Instant)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Etwas Zitronensaft
- ca. 100ml Wasser
- Gewürze: Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano, eine Prise Zimt, 1 TL Paprika Edelsüß

Die Karotten, Zwiebeln und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Blender geben. An Wasser so viel dazu geben, dass ihr die Markierung „Hot“ erreicht. Diese Markierung darf für heiße Programme nicht überschritten werden. Das Programm „Soup“ wählen. Bitte den Spirtzschutz aufsetzen.