

# Schnelle Blumenkohl-Spargelcremesuppe

## Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

350 g frischer Spargel

2 Zwiebeln

60 g Butter

3 EL Dinkelmehl 630 (alternativ Buchweizenmehl)

1,4 l Wasser

4 TL Himalayasalz

3 TL Zitronensaft

1 TL Xylit

1 TL weißer Pfeffer

3 Prisen Muskat

50 ml Sahne

## Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls kleinschneiden.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und Wasser ablöschen. Mit einem Schneebesen glattrühren und Salz, Zitronensaft und Xylit unterrühren. Blumenkohl zufügen und ca. 6-10 Minuten gar kochen. Anschließend ein paar Röschen herausnehmen und den Rest mit einem Stabmixer pürieren.

Spargel in einem Mikrowellengefäß mit Deckel bei 800 °C für ca. 3-4 Minuten in der Mikrowelle garen. Zusammen mit den Blumenkohl-röschen zur Suppe geben. Zum Schluss Pfeffer, Muskat und Sahne unterrühren und noch zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.