

Schnelle Blumenkohl-Spargel-cremesuppe

Zutaten für 8-10 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 350 g frischer Spargel
- 2 Zwiebeln
- 60 g Bio-Butter oder Ghee (alternativ geschmacksneutrales Bio-Kokosfett)
- 3 EL Dinkelmehl 630 (alternativ Buchweizenmehl)
- 1,4 l Wasser
- 3-4 TL Himalayasalz
- 3 TL Zitronensaft
- 1 TL Xylit
- 1 TL weißer Pfeffer
- 3 Prisen Muskat
- 50 ml Bio-Sahne (normale oder vegane)

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 Topf bissfest vorgaren (nach Belieben dämpfen oder dünsten). Zusammen mit den Blumenkohlröschen zur Suppe geben.
- Zum Schluss Pfeffer, Muskat und Sahne unterrühren und noch zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.