



Susannes Wildkräutersuppe

Zutaten:

1 große Hv Wildkräuter (Bärlauch, Vogelmiere, Brennessel oder was sonst gerade so wächst und euch anlacht...)
50 g Spinat
150 g Zucchini
1 EL Mandelmus
1 EL Apfelessig
½ EL Walnußöl
Salz, Pfeffer
Sojasauce



Zubereitung:

Alle Zutaten fein pürieren, das Öl zum Schluß einfach grob über die Suppe träufeln und etwas einrühren.
Nach Belieben mit frischen Kräutern oder auch z.B. geschälten Hanfsamen oder anderen Saaten dekorieren.

Diese cremige Powersuppe stammt aus der Workshop-Küche von
Susanne Mank-Mayer - High on Raw