


Karotten-Orangen-Suppe mit Ingwer- und Lemongrassöl

Zutaten:	Zubereitung:	
400 g Karotten	Olivenöl sanft erhitzen, geschnittene Jungzwiebel und Karotten dazugeben und kurz anschwitzen. Curry begeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Orangensaft hinzufügen, pürieren und mit Salz, Pfeffer, und den ätherischen Ölen abschmecken.	
3 Jungzwiebel		
je 1 EL Oliven- & Kokosöl		
400 ml Gemüsebrühe		
200 ml Orangensaft		
Meersalz, Pfeffer	Wusstest du?	Tipp: Vor dem Anrichten ca. 2 EL halb steif geschlagenes Obers in die Suppe einrühren und mit Petersilie, bzw. Schnittlauch garnieren.
1 TL Curry	Die Ernährungslehre des indischen Ayurveda besagt, dass der Tag mit einer warmen, leicht verdaulichen und nährenden Mahlzeit abgeschlossen werden sollte. Dies sorgt für guten Schlaf, einen guten Start in den nächsten Tag, und die ideale Verarbeitung aller Speisen, die wir am folgenden Tag zu uns nehmen.	
2 Tr. Ingweröl 2 Tr. Lemongrassöl (In der Aromaküche werden nur 100 % naturreine ätherische Öle verwendet)		

