

## Rohkost Brennessel Mangold Suppe

(kann bis 40 Grad erwärmt werden)

2 händevoll Brennessel

¼ Brokkoli

5 Mangoldblätter

2 Knoblauchzehen

2 EL Petersilie

1 handvoll rohköstl. Cashews

1 TL Zitronensaft

1-2 TL Kräutersalz

Gewürze: Galgant, Betram, Ysop, Curry, Ingwer, Kreuzkümmel, Wasser.

Alle Zutaten fein miteinander pürieren. So viel Wasser dazu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ich habe alle Zutaten für 4 Min. in den Vitamix gegeben. Suppe war dann angenehm warm :).

Guten Appetit wünscht euch Regina Meisl

