

Grüne Spargelcremesuppe

Vegan, frei von Laktose und Gluten



500 Gramm grüner Spargel

1 kleine Dose Kokosmilchextrakt 200 ml

1 Esslöffel Ghee

1 Esslöffel Reismehl

**¼ Teelöffel gemahlener Bockshornklee
Steinsalz, Schwarzer Pfeffer oder Pippali
gemahlen**

Etwas Zitronensaft

**Getrocknete und frische Korianderblätter
oder Petersilie**

Den Spargel gut waschen, die Spargelstangen unten etwas abschneiden, dann in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben, salzen und mit Wasser bedecken, 10 - 15 Minuten garkochen. Die Spargelspitzen herausnehmen, das Spargelwasser umfüllen, den restlichen Spargel pürieren. Ghee in einem Topf erwärmen, Reismehl unter Rühren hinein streuen, von der Kochstelle nehmen und das Spargelwasser einrühren bis die Masse schön cremig wird. Wieder auf die Kochplatte stellen, Kokosmilchextrakt, die pürierte Spargelmasse, Pfeffer, Bockshornklee, getrockneten Koriander, Salz und etwas Zitronensaft hinzufügen, eventuell noch etwas Kochwasser mit einrühren, die Spargelspitzen hinzufügen und mit geschnittenem, frischem Koriander oder Petersilie servieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

Kirsten Kindel

Ayurveda Gesundheitscoaching

Zertifizierte Ayurveda – Gesundheits- und Ernährungsberaterin

E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon : 089 800 461 29

Es ist wieder Zeit für Rhabarber. Ein leckeres Rezept ist zum Beispiel „Rhabarber mit Kokos“ (Mai 2012) dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie auf meiner Homepage im

[Rezeptarchiv!](#)