

Moro-Karottensuppe

Zubereitung:

500 Gramm Karotten schälen und zerkleinern.

Karotten in einem Liter Wasser für ein bis eineinhalb Stunden kochen.

Die gekochten Karotten durch ein Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren.

Danach die Gesamtmenge auf ein Liter Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 Gramm) Kochsalz hinzufügen.

Die Suppe in kleinen Mengen verabreichen.

Wichtig zu beachten ist, dass die Karotten tatsächlich mindestens eine Stunde gekocht werden, denn nur so werden die wertvollen Oligosaccharide freigesetzt.