Karottensuppe als Hausmittel bei Durchfall

Zutaten für 4 Portionen Suppe:

- 500 g Möhren
- Wasser
- 1 TL Salz

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 60 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 70 Minuten

Schält die Karotten und schneidet sie in klein.

Dann kocht ihr sie eine Stunde lang in einem Liter Wasser weich. Diese lange Kochzeit ist wichtig für die Bildung der langen Zuckerketten!
Anschließend werden sie fein püriert und die Menge wird wieder auf einen Liter aufgefüllt. Zum Schluss kommt nur noch 1 Teelöffel Salz hinzu.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.