



Kremet gulrotsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 1 løk i små terninger
- 2 ss rapsolje til steking
- 1 ss tomatpure
- 700g gulrøtter, i små biter
- 8-9 dl vann
- 2 ss kyllingfond eller 2 kyllingbuljong-terninger
- ½ - 1 ts salt
- ¼ - ½ ts kajennepepper
- 100g creme fraiche lett (10% fett)

Fremgangsmåte:

1. Skjær opp grønnsakene som angitt over.
2. Steken løken i oljen til den er blank og myk. Tilsett tomatpureen og la det surre et par minutter på svak varme før du tilsetter gulrøtter, vann, fond / buljong og krydder.
3. Gi suppen et oppkok og la det småkoke under lokk til gulrøttene er møre (ca 25 minutter).
4. Bruk stavmikser eller foodprosessor og kjør suppen til den er glatt. Tilsett creme fraiche og kjør suppen til alt er godt blandet. Smak til med kajennepepper og salt.

Næringsinnhold per porsjon (uten brød):

165 kcal, 8g fett, 23g karbohydrater (hvorav 6g kostfiber), 4g protein, 4g salt.