

Morotssoppa

MOROTSSOPPA

För 4 portioner

TILLAGNINGSTID:

45 minuter

1000 g	morot
1 st	gul lök
1 st	vitlöskklyfta
0,5 st	röd chili
7 dl	kokosmjölk
1 msk	pressad citron
Efter tycke & smak	persilja
Efter tycke & smak	timjan
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt

EVENTUELL TOPPING:

Efter tycke & smak knaperstekta baconskivor

VID AIP:

Uteslut chili

HUSGERÅD

Skalkniv
Kniv
Måttats
Kastrull
Stavmixer

Morotssoppa

Morotssoppa

En härligt krämig morotssoppa som är fantastiskt god och både enkel och snabba att göra.

Så här gör du

- Skala morötter och lök, dela i mindre bitar
- Skala vitlöken och krossa den lätt
- Dela och rensa chilin
- Häll upp ca 5 dl vatten i en mellanstor kastrull och salta lätt
- Tillsätt morötterna, löken, vitlöken och chilin
- Låt koka tills morötterna känns mjuka
- Ta av kastrullen och mixa med [stavmixer](#) till en slät pure
- Tillsätt kokosmjölken och mixa lite till
- Sätt soppan på spisen och tillsätt den pressade citronen samt persilja och timjan efter smak
- Låt soppan koka upp och ta den sedan från spisen

Nu är soppan klar att serveras, om man önskar kan man knaperstekta bacon att ha som topping till soppan.

Är du nyfiken på fler fina [soppor från Paleoskafferiet så klicka dig vidare här](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråd är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.