



Für Mümmelmänner

# Möhrrchensuppe

### Zutaten:

- 400 g Möhrchen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Orangensaft
- 1 Messerspitze Muskatblüte
- 1 Prise Zimt
- Kresse

**1 Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.** Lass dir beim Schneiden von einem Erwachsenen helfen!



**2 Gib das Öl mit den Zwiebeln in einen Kochtopf** und erwärme beides auf mittlerer Stufe so lange, bis die Zwiebeln glasig werden.



**3 Schäle währenddessen die Möhren und schneide sie in Scheiben.**



**4 Gib die Möhren zu den Zwiebeln in den Topf.**



**5 Füge nun nach und nach 600 ml Wasser mit 4 Teelöffeln Gemüsebrühe hinzu** und lass das Ganze 20 Minuten sachte köcheln.

**7 Jetzt noch eine Messerspitze Muskatblüte und eine Prise Zimt hinzufügen** und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Lass dir von einem Erwachsenen helfen und **püriere die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab.** Füge dabei nach und nach den Orangensaft und die Kokosmilch hinzu.

**8 Serviere die Suppe in tiefen Tellern,** schneide ein paar Kressesprossen ab und dekoriere die Suppe damit.

