



SOPPA MED PUMPA, SÖTPOTATIS OCH KOKOSMJÖLK

FÖRBEREDELSE OCH TILLAGNING: 30 MIN

INGREDIENSER

- 250 g pumpa
- 220 ml kokosmjölk eller gräddfil
- 1 skopa NUTRIWAY All Plant Protein
- 100 g morot
- 70 g sötpotatis
- 50 g lök
- 1 krossad vitlöksklyfta
- 15 g pumpafrön
- 15 ml olivolja
- 15 g färsk koriander eller persilja
- 1 nypa currypulver
- 1 nypa gurkmeja
- Valfritt: tunna strimlor färsk ingefära för extra krydda

FÖRBEREDELSEMETOD

1. Skala och skär upp alla grönsakerna och koka i en iCook-kastrull med kokande vatten, med VITALOK. Häll av vattnet och lägg tillbaka grönsakerna i pannan. Häll i kokosmjölken och tillsätt NUTRIWAY All Plant Protein Powder.
2. Koka upp igen och tillsätt curry, gurkmeja och kryddor.
3. Mixa blandningen med iCook Blender, och tillsätt mer vätska om du vill ha en tunnare soppa.
4. Strö över pumpafrön, korianderblad och strimlor av ingefära (valfritt) före servering.