

Karotten-Ingwer-Cappuccino

Zutaten für 5 Portionen

350 g	Karotten
150 g	Süßkartoffel
20 g	Ingwerwurzel
500 ml	Wasser
100 ml	Orangensaft
200 ml	Kokosmilch
1 El	Zitronensaft
	Cillipulver nach Geschmack
100 ml	Milch



Zubereitung

1. Karotten und Süßkartoffel schälen und klein würfeln
2. Ingwer schälen und fein hacken
3. Zusammen mit Öl in einem Topf anschwitzen
4. Mit Wasser, Orangensaft und der Kokosmilch aufgießen
5. Köcheln lassen bis die Karotten und die Süßkartoffeln weich sind
6. Fein pürieren, und abschmecken
7. Die Milch warm aufschäumen
8. Anrichten & Guten Appetit

Allergene: Milch

Die 4HLA und B wünschen gutes Gelingen!