



## Spinat-Feldsalat-Suppe - lauwarm

50 g Alsan (vegane Butter)

2 EL Mehl

1,5 l Gemüsebrühe (Würzfee von „lebe gesund“)

100 ml Soja- oder Hafercuisine

1 EL Mandelmus

Vollkorn-Reismehl zum Eindicken

Salz, Pfeffer, Zitrone, Tabasco, Muskat

Kokosöl

3 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sesamsaat

4 EL Brotwürfel ca. 1 cm

eventuell gehackter Knoblauch

100 g Spinat

100 g Feldsalat

- Alsan im Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen
- Soja- oder Hafercuisine und Mandelmus dazu geben
- würzen und abschmecken, eventuell mit Reismehl etwas eindicken
- auf die Seite stellen
  
- Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Brotwürfel anrösten, eventuell mit dem gehackten Knoblauch
- Sonnenblumenkerne dazu geben
- Sesamsaat nur ganz kurz mitrösten
- auf die Seite stellen
  
- Spinat und Feldsalat waschen und im Mixer zerkleinern

Spinat-Feldsalat-Mischung erst vor dem Servieren unter die Suppe mischen, sofort auf die Teller verteilen und die Röstmischung vorsichtig in die Mitte geben