



ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΚΑΙ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 30 ΛΕΠΤΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 250 g κολοκύθα
- 220 ml γάλα καρύδας ή ξινή κρέμα (sour cream)
- 1 δόση NUTRILITE All Plant Σκόνη Φυτικών Πρωτεϊνών
- 100 g καρότα
- 70 g γλυκοπατάτα
- 50 g κρεμμύδια
- 1 σκελίδα σκόρδου - θρυμματισμένη
- 15 g κολοκυθόσποροι
- 15 ml ελαιόλαδο 15 g φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό
- 1 πρέζα κάρι σε σκόνη
- 1 πρέζα κουρκούμη σε σκόνη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε όλα τα λαχανικά και βάλτε τα σε αλατισμένο νερό που βράζει σε μία κατσαρόλα iCook μέχρι να μαλακώσουν, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο VITALOK. Στραγγίξτε τα λαχανικά και βάλτε τα ξανά στην κατσαρόλα. Προσθέστε το γάλα καρύδας και τη NUTRILITE All Plant Σκόνη Φυτικών Πρωτεϊνών.
2. Όταν αρχίσει να βράζει προσθέστε το κάρι, την κουρκούμη, αλάτι και πιπέρι.
3. Αναμείξτε το περιεχόμενο στο iCook Blender, προσθέτοντας περισσότερα υγρά εάν θέλετε μια λιγότερο παχύρρευστη σούπα.
4. Πριν το σερβίρισμα, γαρνίρετε με τους κολοκυθόσπορους, τα φύλλα του κόλιανδρου και αν θέλετε, με το τζίντζερ.